**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД «ДЕЛЬФИНЕНОК»**

**Р.П. СРЕДНЯЯ АХТУБА СРЕДНЕАХТУБИНСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ**

ПРИНЯТО

педагогическим советом

протокол от 30 августа 2023 года №1

УТВЕРЖДЕНО

Приказ от 30 августа 2023г. №170

Заведующий МДОУ ДС Дельфиненок

р.п.Средняя Ахтуба \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.С.Пущина

«Здоровый ребёнок»

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая

программа физкультурно-спортивной направленности

Возраст: 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Баженова Наталья Юрьевна,

инструктор по физической культуре

р.п. Средняя Ахтуба, 2023г.

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| **I. Комплекс основных характеристик программы………………………………………………………………………………………………** | **3** |
| 1.1.Пояснительная записка………………………………………………………………………………………………………...……………..…… | 4 |
| 1.2.Цель и задачи программы………………………………………………………………………………………………......................................... | 5 |
| 1.3.Содержание программы……………………………………………………………………………………….….……………………………….. | 5 |
| 1.4.Планируемые результаты освоения программы …………………………………………………………..……………..................................... | 15 |
| **II. Комплекс организационно-педагогических условий…………………………………………………………………………………………** | **17** |
| 2.1.Календарный учебный график…………….…………………………………………………………………………………………………….... | **17** |
| 2.2. Условия реализации программы………………………………………………………………………………………………….………..…...… | 17 |
| 2.3. Формы аттестации …………. …………………………………………………………………………………….………………………..……. | 18 |
| 2.4. Оценочные материалы ……………………………………………………………………………………………………………………………  2.5.Методические материалы………………………………………………………………………………………………………………………….  2.6.Список литературы………………………………………………………………………………………………………………………………… | 19  19  19 |

**I. Комплекс основных характеристик программы**

Цели, содержание и условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Здоровый ребенок» разработаны в рамках следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее – ФЗ № 273).

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее – Концепция).

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. №2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России, 18.11.2015.

Образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам должна быть направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;

- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;

- профессиональную ориентацию обучающихся;

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;

- подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов;

- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;

- формирование общей культуры обучающихся;

- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»).

**1.1.Пояснительная записка**

**Направленность дополнительной общеобразовательной программы**

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Ориентирована на удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья воспитанников.

**Актуальность**

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития. Для удовлетворения потребности детей в двигательной активности в детском саду необходимо организовывать занятия по интересам физкультурно-спортивной направленности. Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом.

**Педагогическая целесообразность**

Упражнения в бросании, катании, отбивании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объёма развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. Систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование психических процессов: силы, уравновешенности, подвижности. Совместное выполнение упражнений с мячом (в парах, втроём, в кругу) – прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу. В играх, которые проводятся в команде, он учится слаженно работать с партнёрами.

**Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих программ**

Программа обеспечивает достижения воспитанниками готовности к школе, а именно необходимый и достаточный уровень развития ребёнка для успешного освоения им в дальнейшем основной общеобразовательной Программой начального общего образования по предмету «Физическая культура».

**Адресат программы**

Возрастной период от 5 до 6 лет называют периодом «первого вытяжения». Дети способны выполнять упражнения более правильно и осознанно, дифференцировать свои мышечные усилия. Появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию взрослого или требуемой ситуацией. В этом возрасте совершенствуются основные процессы ЦНС.

**Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы:** программа рассчитана на 1 год обучения.

**Формы обучения - очная.**

**Режим занятий:**

2 раза в неделю, 8 раз в месяц, в течение 9 месяцев – всего 72 часа. По времени занятие занимает 1 академический час, который равен 25-30 минутам.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Состав сформированных групп – постоянный. Занятия проходят в физкультурном зале. Форма организации занятий – групповая (до 15 человек). Основной формой работы с детьми является игровое занятие, продолжительность которого, соответствует нормам САНПиНа.

**1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы**

Научить детей: выполнять действия с мячом на более высоком уровне; играть в спортивные игры с мячом; развивать у дошкольников «чувства мяча».

**Задачи программы**

*Оздоровительные:*

-сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие;

-способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.

*Образовательные:*

-познакомить детей с историей, правилами и элементами спортивных игр: баскетбол, пионербол, волейбол, футбол;

-учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

*Развивающие:*

-развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер;

-формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, забрасывание в корзину, подача мяча, блокирование, ведение мяча ногами, удар по воротам и умение применять их в игровой ситуации;

-развивать способность действовать мячом на достаточно высоком уровне.

*Воспитательные:*

-формировать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни;

- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;

-воспитывать коммуникативные навыки поведения в социуме, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей.

**1.3. Содержание программы**

**Учебный** **план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | ***Название***  ***раздела, темы*** | ***Количество часов*** | | | ***Форма***  ***аттестации/контроля*** |
| ***всего*** | ***теория*** | ***практика*** |
| 1 | Введение | 2 | 1 | 1 | Диагностика |
| 2 | Обучение владения мячом | 56 | 2 | 54 | Игровые тренировочные упражнения |
| 3 | «Спортивные игры» | 12 | 6 | 6 | Игры-эстафеты |
| 4 | Мероприятия | 1 |  | 1 | Открытые занятия |
| 5 | Мониторинг | 1 |  | 1 | Диагностика |
| Всего |  | 72 | 9 | 63 |  |

**Содержание учебного плана**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ занятия*** | ***Раздел*** | ***Тема*** | ***Теория*** | ***Практика*** |
| 1 | 1 | ***Введение в образовательную программу*** | Знакомство с детьми. Рассказ о целях и задачах обучения по программе, знакомство с планом и расписанием на год. | - Отбивание мяча – не менее 10 раз, не теряя мяча (дети стоят на месте, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением).  - Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.) - Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте  - Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении  - Броски мяча на меткость в цель |
| 2 | - Перебрасывание мяча через сетку.  - Перебрасывание мяча друг другу.  - Отбивание мяча на месте.  - Подбрасывание мяча с хлопками в движении.  - Броски мяча в цель на меткость. |
| 3 | 2 | **Обучение владения мячом** | Познакомить детей с различными видами мячей, с историей возникновения мяча. | 1. Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать мяч.  2. Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч.  3. Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч. |
| 4 |  |  |  | Р/н/и «Свечки», «Одноручье»  Д/и «Что это за мяч?»  П/и «Пятнашки с мячом» |
| 5 |  |  |  | 1. Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать мяч.  2. Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться кончиками пальцев до носков ног, выпрямиться и поймать мяч. Д/и «Что это за мяч?» |
| 6 |  |  |  | 1. Ударить мячом об землю так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем нагнуться, дотронуться кончиками пальцев до носков ног и, выпрямившись, поймать мяч.  2. Сильно ударить мяч перед собой об землю, повернуться кругом и поймать мяч.  3. Начертить на земле круг (в окружности 12 шагов, в поперечнике 4 шага), обежать его 3 раза, отбивая мяч ладонью одной руки (то правой, то левой).  4. Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед, и бросить мяч левой рукой об землю, так чтобы он пролетел под правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не опуская ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросив мяч левой рукой. Побеждает тот, кто наберёт большее число очков. |
| 7 |  |  |  | 1. Катание мяча, шарика с попаданием в предметы (кегли, бабки и др.), катание «змейкой» между предметами.  2. Д/и. Поймай мяч. Догони мяч. |
| 8 |  |  |  | 1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд).  2. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (не менее 4 – 6 раз подряд).  3. Бросание мяча друг другу с хлопком. |
| 9 |  |  |  | - Броски мяча вверх и ловля его на месте не 10 раз подряд.  - Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.)  - Прокатывание мяча ногами по прямой  П/и «Ловкий стрелок» |
| 10 |  |  |  | - Подбрасывание мяча вверх с хлопками  - Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п.  - П/и «Ловишка с мячом» |
| 11 |  |  |  | - Броски мяча вверх и ловля его на месте не 10 раз подряд.  - Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.)  - Прокатывание мяча ногами по прямой  - П/и «Ловкий стрелок» |
| 12 |  |  |  | - Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 10 раз подряд)  - Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте (не менее 10 раз подряд)  - П/и «Ловишка с мячом»  - Броски мяча ногой в цель (3 раза из 10) |
| 13 |  |  |  | - Передача мяча в парах двумя руками от груди с шагом вперед (не менее 10 раз подряд)  - Ловля мяча двумя руками у груди с шагом назад (не менее 10 раз подряд)  - П/и «Ловишка с мячом. |
| 14 |  |  |  | - Игры совершенствуют навыки передачи – ловли мяча.  - Воспитывают организованность, чувство коллективизма. |
| 15 |  |  |  | 1. Бросание мяча друг другу и ловля из положения сидя.  2. Бросание мяча друг другу и ловля с поворотом кругом.  3. Бросание мяча друг другу и ловля с отскоком от земли. Бросание мяча друг другу и ловля в движении |
| 16 |  |  |  | 1. Отбивание мяча об землю двумя руками, стоя на месте (не менее 10 раз подряд).  2. Отбивание мяча об землю двумя руками, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении на расстоянии 5 – 6 м.  3. Отбивание мяча об землю одной рукой (правой или левой), продвигаясь вперед.  4. Отбивание мяча об стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли. |
| 17 |  |  |  | - Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 10 раз)  - Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя  - Передача мяча друг другу в парах П/и «Мяч в воздухе» |
| 18 |  |  |  | - Перебрасывание мяча сидя и стоя спиной друг к другу  - Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками)  - Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) с помощью ног  - П/и «Мяч в воздухе» |
| 19 |  |  |  | -Забрасывание мяча в корзину  - Перекатывание набивного мяча друг другу - Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч  - П/и «Кого назвали, тот и ловит» |
| 20 |  |  |  | - Перебрасывание мяча через сетку.  - Метание набивного мяча из-за головы  - П/и «Гонка мячей по шеренгам» |
| 21 |  |  |  | 1.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.  2.Бросание двумя руками набивного мяча (вес до 1 кг) от груди и из – за головы.  3.С мячом под дугой. Проползти на четвереньках под дугой (высота 40 см), толкая головой набивной мяч. Расстояние до дуги 2 – 3 метра |
| 22 |  |  |  | - Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 10 раз подряд)  - Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте (не менее 10 раз подряд)  - П/и «Ловишка с мячом»  - Броски мяча ногой в цель (3 раза из 10) |
| 23 |  |  |  | - Передача мяча в парах двумя руками от груди с шагом вперед (не менее 10 раз подряд)  - Ловля мяча двумя руками у груди с шагом назад (не менее 10 раз подряд)  - П/и «Ловишка с мячом. |
| 24 |  |  |  | - Игры совершенствуют навыки передачи – ловли мяча.  - Воспитывают организованность, чувство коллективизма |
| 25 |  |  |  | - Перебрасывание мяча через сетку  - Прокатывание в ворота набивного мяча головой  - П/и «Мяч – капитану» |
| 26 |  |  |  | - Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза  - Перебрасывание мяча через сетку в парах - Передача мяча друг другу парами с помощью ног  -П/и «Вышибалы» |
| 27 |  |  |  | - Отбивание мяча правой и левой рукой на месте  - Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза  - Остановка мяча ногой  - П/и «Пяташки на улиточках» |
| 28 |  |  |  | - Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 – 6 м.)  - Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо  - Забрасывание мяча в ворота  - П/и «Лови – не лови» |
| 29 |  |  |  | - Перебрасывание мяча через сетку в парах - Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками  - П/и «Мельница» |
| 30 |  |  |  | - Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 10 раз подряд)  - Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте (не менее 10 раз подряд)  - П/и «Ловишка с мячом»  - Броски мяча ногой в цель (3 раза из 10) |
| 31 |  |  |  | 1. Бросание мяча вверх и ловля двумя руками (не менее 20 раз подряд).  2. Бросание мяча вверх и ловля одной рукой (не менее 10 раз подряд).  3. Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении. |
| 32 |  |  |  | 1. Бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по турецки, лежа.  2. Катание друг другу набивного мяча.  3. Бросание набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад |
| 33 |  |  |  | - Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо  - Подбрасывание мяча с хлопками в движении  - Прыжки на мячах  - Забрасывание мяча в ворота  - П/и «Ловкий стрелок» |
| 34 |  |  |  | - Перебрасывание мяча через сетку в парах - Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками  - П/и «Мельница» |
| 35 |  |  |  | - Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли  - Перебрасывание мяча из одной руки в другую  - Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками  - П/и «Ловишка с мячом» |
| 36 |  |  |  | -Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза  - Перебрасывание мяча через сетку в парах - Передача мяча друг другу парами с помощью ног  - П/и «Вышибалы» |
| 37 |  |  |  | - Отбивание мяча правой и левой рукой на месте  - Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза  - Остановка мяча ногой  - П/и «Пяташки на улиточках» |
| 38 |  |  |  | - Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 – 6 м.)  - Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо  - Забрасывание мяча в ворота  - П/и «Лови – не лови» |
| 39 |  |  |  | 1. Отбивание мяча об землю поочередно одной и другой рукой несколько раз подряд.  2. Отбивание мяча об землю двумя руками, продвигаясь бегом на расстоянии 6 – 8 м.  3. Отбивание мяча об землю одной рукой, продвигаясь вперед в прямом направлении. 4. Отбивание мяча об землю, продвигаясь по кругу.  5. Отбивание мяча об землю, двигаясь «змейкой». |
| 40 |  |  |  | - Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 – 6 м.)  - Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо  - Забрасывание мяча в ворота  - П/и «Лови – не лови» |
| 41 |  |  |  | - Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов)  - Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.)  - Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног  - Прыжки на мячах фитболах  - П/и «Гонка мячей по шеренгам» |
| 42 |  |  |  | - Бросок мяча об стену и ловля его 2 раза (с хлопком)  - Отбивание мяча одной рукой змейкой  - Броски мяча вверх, ловля мяча сидя  - П/и «Не урони мяч» |
| 43 |  |  |  | - Перебрасывании мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками (в парах)  - Перебрасывание мяча с одной руки в другую  - Передача мяча друг другу ногами  - П/и «Охотники и куропатки» |
| 44 |  |  |  | - Отбивание мяча правой, левой рукой в движении  - Перебрасывание мяча друг другу в парах из разных и.п.  - Броски мяча вверх, дотронуться носков ног, поймать мяч  - Остановка мяча ногой  - П/и «Мельница» |
| 45 |  |  |  | - Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов)  - Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.)  - Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног  - Прыжки на мячах фитболах  - П/и «Гонка мячей по шеренгам» |
| 46 |  |  |  | - Бросок мяча об стену и ловля его 2 раза (с хлопком)  - Отбивание мяча одной рукой змейкой  - Броски мяча вверх, ловля мяча сидя  - П/и «Не урони мяч» |
| 47 |  |  |  | -Отбивание мяча правой, левой рукой в движении  - Перебрасывание мяча друг другу в парах из разных и.п.  - Броски мяча вверх, дотронуться носков ног, поймать мяч  - Остановка мяча ногой  - П/и «Мельница» |
| 48 |  |  |  | - Броски мяча вверх и ловля его на месте не 15 раз подряд.  = Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.)  = Прокатывание мяча ногами по прямой  = П/и «Ловкий стрелок» |
| 49 | 3 | **«Спортивные игры»** | Знакомство с мячом фитбол | - Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу  - Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч  - Прыжки на мячах фитболах  - П/и «Лови – не лови» |
| 50 |  |  |  | - Прокатывание фитбола по г/скамейке; между ориентирами  -Упражнения с фитболами (сидя, лежа)  - П/и «Пятнашки на улиточках» |
| 51 |  |  |  | - Перебрасывание мяча через сетку 2 раза из – за головы  - Передача мяча друг другу ногой  - Прыжки на мячах фитболах  - П/и «Мяч в воздухе» |
| 52 |  |  |  | - Отбивание фитбола 2 руками в ходьбе  - Отбивание мяча правой, левой рукой в движении  - Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу  - П/и «Салки с мячом» |
| 53 |  |  |  | - Перебрасывание мяча через сетку 2 раза из – за головы  - Передача мяча друг другу ногой  - Прыжки на мячах фитболах  - П/и «Мяч в воздухе» |
| 54 |  |  |  | - Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу  - Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч  - Прыжки на мячах фитболах  - П/и «Лови – не лови» |
| 55 |  |  | Знакомство с элементами игры баскетбол | - Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов)  - Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.)  - Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног  - Прыжки на мячах фитболах  - П/и «Гонка мячей по шеренгам» |
| 56 |  |  |  | -Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу  - Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч  - Прыжки на мячах фитболах  - П/и «Лови – не лови» |
| 57 |  |  |  | - Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов)  - Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.)  - Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног  - Прыжки на мячах фитболах  - П/и «Гонка мячей по шеренгам» |
| 58 |  |  |  | - Бросок мяча об стену и ловля его 2 раза (с хлопком)  - Отбивание мяча одной рукой змейкой  - Броски мяча вверх, ловля мяча сидя  - П/и «Не урони мяч» |
| 59 |  |  |  | - Перебрасывании мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками (в парах)  - Перебрасывание мяча с одной руки в другую  - Передача мяча друг другу ногами  - П/и «Охотники и куропатки» |
| 60 |  |  |  | - Отбивание мяча правой, левой рукой в движении  - Перебрасывание мяча друг другу в парах из разных и.п.  - Броски мяча вверх, дотронуться носков ног, поймать мяч  - Остановка мяча ногой  - П/и «Мельница» |
| 61 |  |  |  | - Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов)  - Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.)  - Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног  - Прыжки на мячах фитболах  - П/и «Гонка мячей по шеренгам» |
| 62 |  |  |  | - Бросок мяча об стену и ловля его 2 раза (с хлопком)  - Отбивание мяча одной рукой змейкой  - Броски мяча вверх, ловля мяча сидя  - П/и «Не урони мяч» |
| 63 |  |  |  | -Отбивание мяча правой, левой рукой в движении  - Перебрасывание мяча друг другу в парах из разных и.п.  - Броски мяча вверх, дотронуться носков ног, поймать мяч  - Остановка мяча ногой  - П/и «Мельница» |
| 64 |  |  |  | - Броски мяча вверх и ловля его на месте не 15 раз подряд.  = Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.)  = Прокатывание мяча ногами по прямой  = П/и «Ловкий стрелок» |
| 65 |  |  | Знакомство с элементами игры футбол | - Передача мяча друг другу в парах ногой  - П/и «Забивалы» |
| 66 |  |  |  | - Забрасывание мяча в ворота (с 3 шагов)  - Метание набивного мяча на дальность  - Перебрасывание набивного мяча друг другу  - П/и «Забивалы» |
| 65 |  |  |  | - Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать  - Ведение мяча, продвигаясь шагом  - Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно  - П/и «Ловишка с мячом» |
| 68 |  |  |  | - Забрасывание мяча в ворота (с 3 шагов)  - Метание набивного мяча на дальность  - Перебрасывание набивного мяча друг другу  - П/и «Забивалы» |
| 69 |  |  |  | - Броски мяча о стену, ногой отбить обратно  - Ведение мяча, продвигаясь шагом  - Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно  - П/и «Ловишка с мячом» |
| 70 |  |  |  | - Отбивание мяча правой и левой рукой на месте  - Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза  - Остановка мяча ногой  - П/и «Пятнашки на улиточках» |
| 71 | 4 | **Мероприятия** |  | Итоговое занятие |
| 72 | 5 | **Мониторинг** |  | 1.бросание мяча вверх и ловля его руками, в парах, с поворотом кругом  2.отбивание мяча от стены, одной рукой от пола, продвигаясь бегом  3. забрасывание мяча в баскетбольную корзину, стоя на месте из-за головы, в баскетбольную корзину после ведения с фиксацией остановки  4. элементы спортивных игр: пионербол, волейбол, баскетбол, футбол |

**1.4. Планируемые результаты освоения программы**

**Требования к знаниям и умениям, которые должен приобрести обучающийся в процессе занятий по программе**

По окончании обучения:

* Ребёнок выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание).
* Ребёнок умеет перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения, сидя ноги скрестно, через сетку.
* Ребёнок может бросать мяч вверх, о пол, ловить его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, с поворотами.
* Ребёнок легко отбивает мяч правой и левой рукой поочередно на месте и в движении, перебрасывает набивные мячи.
* Ребёнок владеет метанием на дальность (6-12 м) левой и правой рукой; метанием в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя); метанием в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м); метанием в движущуюся цель.
* Ребёнок освоил элементы спортивных игр:

Баскетбол

-умеет передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча),

-умеет перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении,

-умеет ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон,

-умеет забрасывать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча,

-умеет вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь по сигналу.

Волейбол

-умеет выполнять отбивание мяча после подачи соперника через сетку,

-умеет производить подачу надувного мяча одной рукой снизу, сверху,

-выполняет простейшие правила игры.

Футбол

-умеет передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте,

-умеет вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Пионербол

- умеет производить подачу из-за лицевой линии,

-умеет выполнять бросок через сетку из разных частей площадки,

-способен выполнять игровые действия в команде,

-правильно реагирует на свисток и жесты судьи.

**Компетенции и личностные качества, которые могут быть сформированы и развиты у детей в результате занятий по программе**

Коммуникабельность, воображение, пространственное мышление, образное мышление, устранение психологических зажимов при помощи психосоматических связей, развитие лидерских качеств.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты, которые приобретет обучающийся по итогам освоения программы**

Личностные – высокая степень сформированности общественной активности личности, чувство принадлежности к коллективу, повышение культуры общения, приобретение навыков здорового образа жизни;

Метапредметные - развитие мотивации к ЗОЖ, к двигательной деятельности в целом и к занятиям физической культурой и частности, усиление потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности и самореализации;

Образовательные (предметные) - развитие интереса к двигательной деятельности, включение в познавательную деятельность, приобретение определенных знаний, умений, навыков

**II. Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1.** **Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема  занятия | Место проведения | Форма контроля |
| 1 | сентябрь |  | 16.00 – 16.30  16.30 – 17.00 | занятие | 2 | Раздел 1.  Введение | физкультурный зал | Диагностика |
| 2 | сентябрь - февраль |  | 16.00 – 16.30  16.30 – 17.00 | занятие | 46 | Раздел 2.  Обучение владения мячом | физкультурный зал | Игровые тренировочные упражнения |
| 3 | март –  май |  | 16.00 – 16.30  16.30 – 17.00 | занятие | 22 | Раздел 3.  «Спортивные игры» | физкультурный зал | Игры-эстафеты |
| 4 | май |  | 16.00 – 16.30  16.30 – 17.00 | открытое занятие | 1 | Раздел 4.  Итоговое занятие | физкультурный зал | Открытые занятия |
| 5 | май |  | 16.00 – 16.30  16.30 – 17.00 | занятие | 1 | Раздел 5.  Мониторинг | физкультурный зал | Диагностика |

**2.2. Условия реализации программы**

**Материально – техническое обеспечение программы**

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Здоровый ребёнок» в детском саду имеется спортивный зал, с нанесённой на полу разметкой. Оборудование соответствует требованиям программы.

**Информационное обеспечение**

аудио-, видео-, фото-, интернет источники.

**Кадровое обеспечение**

Инструктор по физической культуре: Баженова Н.Ю., образование – высшее педагогическое, категория – высшая.

Образование позволяет проводить кружок «Здоровый ребёнок».

**Спортивный инвентарь**

1. Мячи:

-резиновые (малые, средние, большие) (по 15 шт.);

-малые пластмассовые (15 шт.);

-массажные резиновые (15 шт.)

-баскетбольные (3 шт.)

-волейбольные (3 шт.)

-футбольные (6 шт.)

2. Воздушные шарики (15 шт.)

3. Фитболы (20 шт.)

4. Цветные клубки (30 шт.)

5. Мелкие предметы для развития кисти руки:

-мячики для пинг-понга

-пластмассовые массажные мячики

-мячики для большого тенниса

6. Баскетбольные корзины (2 шт.)

7. Напольные корзины (4 шт.)

8. Шнур для натягивания (2шт.)

9. Волейбольная сетка (1 шт.)

10. Футбольные ворота (2 шт.)

11. Обручи (15 шт.)

12. Кубики (30 шт.)

13. Кегли (20 шт.)

14. Гимнастические скамейки (2 шт.)

15. Мишени (2 шт.)

16. Коврики (15 шт.)

17.Свисток (1 шт.)

**2.3. Формы аттестации**

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов**

Контроль несётпроверочную, обучающую, воспитательную, организующую и коррекционную функции и делится на:

**-** входной контроль (проводится в сентябре);

**-** промежуточный контроль (проходит по окончании 1 полугодия);

**-** итоговый мониторинг (проходит в мае).

Итоговое занятие проходит на общем итоговом родительском собрании.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов**

Аналитическая справка и диагностическая карта.

**2.4. Оценочные материалы**

Метод диагностики: тестовые задания на выявление уровня владения мячом.

Критерии оценки выполнения:

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

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

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

0 баллов – отказ от выполнения движения.

**Диагностика по определению уровня усвоения программы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И. ребенка | Виды движений | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Сумма баллов, уровень | | |
| бросание | | | | отбивание | | | | забрасывание | | | | элементы спортивных игр | | | | | | | | |
| вверх и ловля одной рукой | | в парах, с поворотом кругом | | от стены | | одной рукой от пола, продвигаясь бегом | | в баскетбольную корзину, стоя на месте из-за головы | | в баскетбольную корзину после ведения с фиксацией остановки | | пионербол | | волейбол | | баскетбол | | футбол | |  | | |
| с | м | с | м | с | м | с | м | с | м | с | м | с | м | с | м | с | м | с | м | с | | м |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |

Высокий уровень – от 24 до 30 баллов. Средний уровень – от 14 до 23 баллов. Низкий уровень – от 0 до 13 баллов.

**2.5.Методические материалы**

– итоговые занятия;

– соревнования;

– игры, эстафеты;

– оформление фотостенда;

– физкультурные досуги.

**2.6.Список литературы**

1. Антонов, Ю.Е «Школа мяча» // «Инструктор по физкультуре» № 3-. Москва ТЦ «Сфера», 2016г. – 10-14с.

2. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. –– М.: Просвещение, 2016г., - 239 с.

3. Адашкявичене,  Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду–– М.: Просвещение, 2015г., - 189с.

4. Алексанрова Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. Волгоград, 2017.

5. Дайлидене,  И.Ю. Поиграем, малыш! –– М.: Просвещение, 2015г., - 267 с.