

МДОУ «Детский сад № 191»  
г. Ярославль

Протокол  
Педсовета №4  
от 12.05.2016



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МДОУ «Детский сад № 191»  
*А.Е. Коновалова*  
А.Е. Коновалова  
Приказ 01.10-19 от 13.05.2016

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ С ДЕТЬМИ 6-7 ЛЕТ «ЗДОРОВЯЧОК»  
(овладение элементами спортивных игр с мячом на примере футбола и баскетбола)  
(2-ой год обучения)

Автор: инструктор по физической культуре  
МДОУ «Детский сад № 191»  
Холмова Н.Ю.

2016 год

## СОДЕРЖАНИЕ

### **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

1. Паспорт Программы
- 1.2. Пояснительная записка
  - 1.2.1. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность
  - 1.2.2. Отличительные особенности Программы
- 1.2. Сроки реализации Программы
- 1.3. Основные принципы, положенные в основу Программы
- 1.4. Характеристики особенности развития моторики и становления двигательной активности
- 1.5. Планируемые результаты освоения Программы

### **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

- 2.1. Описание образовательной деятельности
- 2.2. Цели - ориентиры по образовательной области «Физическое развитие»
- 2.3. Принципы и подходы к формированию Программы
- 2.4. Содержание Программы
- 2.5. Целевые ориентиры по окончании базового уровня обучения
- 2.6. Календарно-тематический план (второй год обучения)

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

- 3.1. Этапы реализации Программы
- 3.2. Формы обучения
- 3.3. Формы подведения итогов реализации Программы
- 3.4. Материально – техническое обеспечение Программы
- 3.5. Требования к развивающей предметно-пространственной среде.
4. Методическое обеспечение программы.

### **Приложения**

**I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**  
**1.1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

<b>Наименование Программы</b>	<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ С ДЕТЬМИ 6 – 7 ЛЕТ «ЗДОРОВЯЧОК» (2-ой год обучения) (овладение элементами спортивных игр с мячом на примере футбола и баскетбола)</b>
<b>Основание для разработки программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Закон № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»</li> <li>➤ Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 № 30384)</li> <li>➤ Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 26.09.2013 №30038)</li> <li>➤ Приказ департамента образования Ярославской области № 285/01 – 03 от 27.04.2016 г. «Об утверждении регионального проекта «Разработка и внедрение организационно – педагогической модели культурно – досуговой деятельности детей на основе массовых видов спорта»</li> <li>➤ Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы к содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях 2.4.1.3049-13</li> <li>➤ Конвенция о правах ребенка</li> </ul>
<b>Исполнитель Программы</b>	МДОУ «Детский сад № 191» г. Ярославль
<b>Основные разработчики</b>	Инструктор по физической культуре высшей категории МДОУ «Детский сад № 191» г. Ярославль. Холмова Н.Ю.
<b>Территория реализации Программы</b>	МДОУ «Детский сад № 191» г. Ярославль
<b>Объект Программы</b>	Дети 6 – 7 лет (без специальной физической подготовки, на договорной основе.)
<b>Направленность Программы</b>	физкультурно - оздоровительное направление.

<b>Цель Программы</b>	Через кружковую работу создать дополнительные условия для развития двигательных способностей детей, проявляющих интерес к физической культуре и спорту, формирования привычки к здоровому образу жизни, улучшения физической подготовки.
<b>Задачи Программы</b>	<p><i>Оздоровительные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие;</li> <li>-способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.</li> </ul> <p><i>Образовательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-познакомить детей с историей, правилами и элементами спортивных игр: баскетбол, футбол;</li> <li>-учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.</li> </ul> <p><i>Развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер;</li> <li>-формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок, забрасывание в корзину, подача мяча, блокирование, ведение мяча ногами, удар по воротам и умение применять их в игровой ситуации;</li> <li>-развивать способность действовать мячом на достаточно высоком уровне.</li> </ul> <p><i>Воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-формировать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни;</li> <li>-воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели; -воспитывать умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей.</li> </ul>
<b>Принципы и подходы</b>	<p>поддержка разнообразия детства:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сохранение уникальности и самоценности детства,</li> <li>– реализация программы в формах, специфических для детей дошкольного возраста, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности,</li> </ul>

	<p>принцип индивидуально-дифференцированного подхода:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- индивидуализации дошкольного образования,</li> <li>- принцип гармоничности образования,</li> <li>- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности,</li> <li>- сотрудничество МДОУ с семьёй,</li> <li>- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям, и особенностям развития)</li> </ul>
<b>Значимые для реализации программы характеристики</b>	ловкость, быстрота, выносливость, ориентация в пространстве.
<b>Срок реализации</b>	1 год (занятия проводятся с 1 сентября по 31 мая (без перерывов на каникулы))
<b>Уровень освоения Программы</b>	Углубленный
<b>Способ освоения содержания программы</b>	Репродуктивный, креативный.

## **1.2. Пояснительная записка**

*«Мяч есть нечто такое, что в единении с наклонностью ребенка к деятельности, благодаря своей бесконечной подвижности и разнообразию своего применения постоянно и всевозможными способами побуждает ребенка к игре... мяч имеет еще особенную прелесть, такую полную жизненного значения привлекательность для первого детства, равно как и для следующего за ним юношеского возраста, что без всякого сравнения является первой и самой важной игрушкой...»*

*Ф.Фребель*

### **1.2.1. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность**

***Рабочая дополнительная образовательная общеразвивающая программа занятий по интересам физкультурно-спортивной направленности.***

**Возраст:** 6 - 7 лет.

**Автор-составитель:** Холмова Н.Ю., инструктор по физической культуре

**Данная программа написана на основании:**

- Спортивные игры и упражнения в детском саду, автор Адашкявичене Э.Й.
- Программа интегративного курса физического воспитания для дошкольников на основе футбола, Авторы Круглыхин В.А.

*Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах деятельности с учётом возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.*

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

Упражнения в бросании, катании, отбивании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объёма развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

Систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование психических процессов: силы, уравновешенности, подвижности. Совместное выполнение упражнений с мячом (в парах, втроём, в кругу) – прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу. В играх, которые проводятся в команде, он учится слаженно работать с партнёрами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Поэтому упражнения с мячом занимают одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми и стали основой для составления данной Программы. Программа обеспечивает достижения воспитанниками готовности к школе, а именно необходимый и достаточный уровень развития ребёнка для успешного освоения им в дальнейшем основной общеобразовательной Программой начального общего образования по предмету «Физическая культура».

Развитие физических способностей детей осуществляется в интеграции непосредственной образовательной деятельности и кружковой работы. Обучение детей дошкольного возраста элементам спортивных игр является неотъемлемой частью физического воспитания в МДОУ. Именно в процессе овладения ими дети открывают для себя двери в мир спорта. Игра является ведущим видом деятельности дошкольников, поэтому обучение элементам спортивных игр приобретает особую теоретическую и практическую значимость.

В возрасте 6-7 лет у детей значительно улучшаются показатели ловкости: они овладевают сложными координационными видами движений, способами их выполнения, быстро приспосабливаются к изменяющейся игровой ситуации, сохраняют

устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений; происходит качественное преобразование моторной сферы детей.

Ранее выявление, обучение и воспитание способных детей составляет одну из главных проблем совершенствования системы образования. Поэтому необходимо с дошкольного возраста приобщать детей к творчеству в движении, создавать соответствующую обстановку для этого. Детские сады испытывают особую потребность в Программах, в которых бы учитывались индивидуальные запросы и интересы таких детей. Данная программа дает возможность реализовать интересы детей, выходящие за рамки основной общеобразовательной Программы МДОУ. Поэтому одной из актуальных задач является развитие индивидуальных способностей детей в области физического развития.

Играм с мячом отводится особая роль, так как мяч разносторонне воздействует на психофизическое развитие ребенка, на развитие координации движений, кисти рук, что очень важно для детей 6 -7 лет, готовящихся к обучению в школе. Спортивные игры баскетбол и футбол способствует развитию личности в целом и отдельных ее составляющих. Элементы игр расширяют «двигательный фонд» ребенка и способствуют поиску собственных способов выполнения движений. Физические упражнения, выполняемые детьми при обучении баскетболу и футболу, сложные двигательные действия, которые в отличие от основных движений, почти не встречаются в повседневной жизни. Освоение элементов игр способствует формированию интереса к конкретным видам спорта – баскетболу, футболу.

#### **Задачи обучения 2 год:**

- Формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча друг другу и умение применять их в игровой ситуации,
- Формировать умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом, умение ориентироваться на площадке, находить более удобное место для ведения игры,
- Воспитывать умение играть коллективно, оказывать помощь товарищам по команде в игровых ситуациях,
- Научить основам игры в футбол, баскетбол по правилам.

### **1.2.2. Отличительные особенности программы**

Особенностью Программы является поэтапная система обучения играм, что позволяет детям лучше усвоить ее за короткий период обучения (1 год). Наиболее эффективной формой обучения дошкольников элементам спортивных игр баскетбол и футбол является дополнительная образовательная деятельность по физической культуре, которая осуществляется в занимательной игровой форме. В содержание включены интересные для детей двигательные задания, игровые образы, неожиданные моменты, которые доставляют детям удовольствие. Отличительная черта дополнительной образовательной деятельности – эмоциональность. Для поэтапного формирования игровых умений и навыков используются подводящие упражнения, которые помогают быстрее научить детей избранному двигательному действию. Подводящие упражнения

включают в себя движения сходные по структуре с главными элементами техники того действия, которым предстоит овладеть.

При обучении важно научить детей выполнять различные игровые действия с мячом: передача, ведение, броски в корзину, ворота. Упражнения в перемещении по площадке совмещаются с действиями с мячом. Далее дети овладевают правильной техникой передачи мяча и ловли мяча разными способами на месте и в движении. Последующая работа направлена на обучение правильной технике ведения мяча на месте и в движении разными способами, затем броскам мяча в корзину, ведением мяча к воротам. Вырабатывается непринужденность и ритмичность действий. После того, как дети овладеют умениями сочетать разнообразные действия и научатся применять их в упражнениях и играх с установленными взаимоотношениями игроков, продолжается обучение игре по упрощенным правилам, сначала с одной командой, затем с двумя командами.

Следовательно, поэтапное обучение в игровых условиях благоприятно сказывается на физическом развитии и физической подготовленности детей.

Для эффективного развития двигательных способностей созданы необходимые условия:

- Дополнительная образовательная деятельность проходит в специально оборудованном помещении – физкультурном зале.
- Имеется соответствующая разметка пола.
- Приобретено необходимое спортивное оборудование, соответствующее технике безопасности.
- Приобретены тренажеры для общего укрепления мышц и физического развития детей.

### **1.3. Сроки реализации программы**

Срок реализации дополнительной образовательной программы один год (дети подготовительной к школе группы).

### **1.4. Основные принципы, положенные в основу программы**

- обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее – индивидуализация дошкольного образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество МДОУ с семьёй;



- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту особенностям развития).

В Программе учитываются индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования (далее - особые образовательные потребности), индивидуальные потребности отдельных категорий детей, в том числе с ограниченными возможностями здоровья; возможности освоения ребенком Программы на разных этапах ее реализации.

Содержание Программы предполагает создание эмоционально-комфортного климата с помощью оптимальной интенсивности эмоциональных, интеллектуальных, двигательных, физических и психических нагрузок и благоприятных условий для развития индивидуальности, позитивных личностных качеств воспитанников.

В осуществлении индивидуально-дифференцированного подхода к детям предполагается создание педагогами условий для естественного индивидуального полноценного развития личности детей.

В образовательной деятельности уделяется особое внимание организации условий для самостоятельной деятельности детей по их выбору и интересам. В организованной предметно-развивающей среде осуществляется педагогически целесообразное, духовно-нравственное и личностно-ориентированное взаимодействие взрослого и ребенка.

Программа реализует деятельностный подход к развитию ребенка и культурологический подход к отбору содержания образования.

**Принцип построения** образовательного процесса отражен в методических подходах к организации жизнедеятельности ребёнка. Данный подход подразумевает широкое использование **разнообразных форм работы** с детьми как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности детей и использует ведущую деятельность дошкольника — **игру** как основу организации жизнедеятельности детского сообщества.

### **1.5. Характеристики особенности развития моторики и становления двигательной активности**

Седьмой год жизни — продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. На седьмом году продолжается становление новых психических образований, появившихся в пять лет. Вместе с тем дальнейшее развертывание этих образований создает психологические условия для появления новых линий и направлений развития. В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113—122 см, средний вес — 21—25 кг. Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры.

Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.

В 6-7 лет опорно-двигательный аппарат ребёнка находится на стадии развития, поэтому процесс нельзя назвать завершённым. В этом возрасте у дошкольников самыми сильными являются мышцы-сгибатели.

Обычно у таких малышей сильно выпячен живот, голова склонена вперёд, а ноги в коленях не до конца выпрямлены. Важно обеспечить дошкольникам на этом этапе физического развития необходимые им физические нагрузки, способствующие гармоничному развитию в дальнейшем.

Мышцы кисти развиваются в умеренном темпе. Более-менее уверенно владеть пальцами и кистями дошкольники научатся только к концу шестого года. Родители могут ускорить этот процесс, если будут заниматься с малышом играми и упражнениями, развивающими мелкую моторику

Анализируя особенности детей в возрасте 6-7 лет, можно отметить одну из основных — активный рост, наблюдать который можно на седьмом году жизни. Именно в этот период дети могут прибавить в росте в среднем до 10 см за год. Средний рост дошкольников 6 лет составляет порядка 106-107 см при массе тела до 21 кг. Однако не стоит исключать индивидуальные и наследственные особенности каждого ребёнка, которые могут стать причиной некоторых отклонений от нормы.

В 6-7 лет опорно-двигательный аппарат ребёнка находится на стадии развития, поэтому процесс нельзя назвать завершённым. В этом возрасте у дошкольников самыми сильными являются мышцы-сгибатели.

В 6-7 лет активно развивается сердечно-сосудистая система дошкольника. В этом возрасте объём его лёгких составляет от 1500 до 2200 мл. Увеличить его можно путём умеренных физических нагрузок, отвечающих уровню подготовки малыша. Артериальное давление у детей на этом этапе жизни по показателям отличается от давления взрослого человека — оно существенно ниже. Увеличиваться давление может под влиянием опять же умеренных физических нагрузок.

Важно, чтобы дошкольник в 6-7 лет занимался физическими упражнениями, таким образом тренируя сердечно-сосудистую систему.

У детей этого возраста активный обмен веществ, и энергозатраты прямо пропорциональны физическим нагрузкам. Чтобы развитие малыша протекало нормально, помимо физического воспитания, адекватного возрасту, он должен получать правильное, сбалансированное питание.

В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые наиболее активно участвуют в повседневной деятельности детей. Это группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и другие жизненно важные движения. Все крупные мышцы туловища и конечностей отличаются слабым развитием связочных отделов. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кистей рук, некоторые мышцы и связки позвоночника, что создает предпосылки для возникновения различных деформаций позвоночника при неблагоприятных условиях.

Детям шестого года жизни доступно овладение сложными видами движений, способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Во время ходьбы у большинства детей наблюдается согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве.

Бег ребенка 6 лет отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью. Вместе с тем некоторые элементы техники бега еще не отработаны и ограничивают его эффективность. К семи годам бег становится достаточно правильным: поза непринужденная, голова приподнята, плечи прямые, слегка опущены, движения рук и ног хорошо согласованы. Дети владеют разными способами бега. Они упражняются в различных видах прыжков (в длину с места, в высоту и в длину с разбега, вверх). Значительно улучшается согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании, увеличивается фаза полета и дальность прыжка.

В результате многократных упражнений в ползании и лазанье у дошкольников совершенствуется техника их выполнения разнообразными способами. К шести годам дети владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль. Значительно улучшаются навыки владения мячом: дети свободно его бросают и ловят, передают и перебрасывают друг другу двумя руками снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от земли. Совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой рукой.

В процессе двигательной деятельности дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами, возможностями, изучают способы перемещения в пространственно-временной среде окружающего мира. Они владеют разными видами движений на уровне, соответствующем их возрасту, умеют адекватно реагировать на изменения окружающей обстановки.

Движения детей становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Дети осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий старшие дошкольники проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость.

На седьмом году жизни у детей значительно улучшаются показатели ловкости. Они овладеют более сложными координационными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам и т.д.), быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений. К семи годам увеличивается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок.

На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную радость» и удовлетворение.

Им свойствен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости. В то же время у старших дошкольников появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным опытом в различных условиях.

Детям 7 - ми лет свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная активность детей становится все более целенаправленной, зависимой то их эмоционального состояния и мотивов, которыми они руководствуются в самостоятельной деятельности. Дети стремятся поддерживать высокий уровень двигательной активности, но не всегда могут ее реализовать на должном уровне.

Объем двигательной активности детей 7-ми лет за время пребывания в детском саду колеблется от 12,5 до 15,5 тысяч движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности детей составляет в среднем 4,5 часа, интенсивность достигает 50 движений в минуту, что не позволяет в полной мере обеспечить биологическую потребность организма ребенка в движении.

Наиболее высокая двигательная активность в теплое время года. Заметная разница в характере двигательной активности мальчиков и девочек в процессе самостоятельной игровой деятельности, отмечающаяся в пятилетнем возрасте, к семи годам сглаживается.

Двигательная активность детей имеет ярко выраженные индивидуальные проявления. Большинство детей с высокой подвижностью отличается повышенной психомоторной возбудимостью. У них нередко наблюдаются повышенная потливость, покраснение лица, неблагоприятные реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку. Это проявляется в замедленном восстановлении частоты сердечных сокращений и показателей артериального давления после окончания выполнения двигательного задания средней степени интенсивности.

Но меньшее беспокойство у взрослых вызывают малоподвижные дети. Как правило, они часто болеют, имеют ряд морфофункциональных отклонений в состоянии здоровья. Для этой группы детей характерна низкая двигательная активность и малая выносливость. У них отмечено значительное отставание в показателях развития основных движений от возрастных показателей.

Малоподвижные дети часто неуверенные в своих силах и отказываются выполнять сложные двигательные задания, участвовать в коллективных играх. Им присуща однообразная малоинтенсивная двигательная деятельность с преобладанием статического компонента.

У большинства детей с низкой двигательной активностью отмечается инертность, пассивность, безразличие, обидчивость, плаксивость, нежелание контактировать со своими сверстниками.

У детей со средним уровнем двигательной активности отмечаются преимущественно положительные эмоции, уравновешенное настроение, умение управлять своим поведением в соответствии с определенными правилами и нормами.

Дети стремятся к организации различных игр, к общению со сверстниками и со взрослыми. Они пытаются выполнять достаточно трудные двигательные задания, добиваясь хорошего результата.

В плане физического развития большинство детей со средним уровнем двигательной активности владеют своим телом, различными видами движений, спортивными играми и упражнениями, у них отмечается достаточно хороший уровень физической подготовленности, умение адекватно реагировать на изменения окружающей их обстановки.

### **1.6. Планируемые результаты освоения программы**

- 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, в баскетбольное кольцо.
- 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.

#### ***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.

## II. Содержательный раздел

### 2.1. Описание образовательной деятельности

*На занятиях и вне занятий:*

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

### 2.2. Цели - ориентиры по образовательной области «Физическое развитие»

Образовательная область	Цели-ориентиры для педагогов	Цели-ориентиры для родителей (семьи воспитанников)
Физическое развитие	Изучать отношение родителей к спорту и условия организации занятий физической культурой в семье. Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач. Знакомить родителей с лучшим опытом физического воспитания детей дошкольного возраста в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных	Накапливать и обогащать разнообразный двигательный опыт детей с учетом их возрастных и гендерных особенностей посредством использования различных форм сотрудничества. Создать в семье условия для совместных занятий физической

	<p>физических качеств дошкольников, воспитания потребности в двигательной активности.</p> <p>Побуждать родителей к накоплению и обогащению в семье разнообразного двигательного опыта детей с учетом их возрастных и гендерных особенностей посредством использования разнообразных форм сотрудничества. Привлекать родителей к участию в совместных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также в городе, районе).</p> <p>Поощрять родителей за внимательное отношение к двигательным потребностям ребенка и организацию необходимых условий дома для их удовлетворения.</p> <p><b>Здоровье.</b></p> <p>Изучать состояние здоровья детей и их родителей, образ жизни семьи. Показывать родителям, как образ жизни воздействует на сознание и поведение ребенка, определяя его взрослый жизненный сценарий.</p> <p>Информировать родителей об особенностях психического и физического здоровья, факторах, влияющих на него (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Показывать действие негативных факторов (переохлаждение и перегревание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью ребенка. Помогать родителям в осознании ценности физического и психического здоровья ребенка, его сохранения и укрепления.</p> <p>Знакомить с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду. Направить внимание родителей на необходимость посещения детьми спортивных секций, кружков, ориентированных на оздоровление. Совместно с родителями и при участии медико-психологической службы детского сада создавать индивидуальные программы оздоровления и физического развития детей и поддерживать семью в их</p>	<p>культурой и спортом. Участвовать в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (городе и районе).</p>
--	--	--

	реализации. Поощрять родителей за внимательное отношение к здоровью своих и чужих детей.	
--	---	--

### 2.3. Принципы и подходы к формированию Программы

***Обучение навыкам владения мячом состоит из трех этапов:***

1. Начальный или подготовительный этап. Основной его задачей является развитие у детей координации движений, умения следить за траекторией полета мяча, выработки быстрой ответной реакции на летящий мяч. На этом этапе дети учатся простейшим действиям с мячом.
2. Этап углубленного разучивания. Главная его задача – сделать действия детей направленными, осознанными. В этот период дети активно знакомятся с элементами спортивных и подвижных игр с мячом.
3. Этап закрепления и совершенствования (основной). На этом этапе дети закрепляют полученные знания и навыки владения мячом, используя их в проведении спортивных игр и эстафет.

***При выполнении упражнений с мячами используют следующие методы:***

1. Повторный метод - заключается в многократном выполнении упражнений при сохранении содержания, величины, характера нагрузки (например, выполнение бросков мяча с одного и того же места определенным способом).
2. Интервальный метод - предполагает многократное повторение упражнения при строгой регламентации его продолжительности и пауз отдыха между повторениями.
3. Вариативный метод - предполагает выполнение одного и того же упражнения с мячами разного веса и в разных условиях (облегченных, нормальных и усложненных).
4. Метод сопряженных взаимодействий - основан на взаимосвязи развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков. Для этого используются специальные упражнения (в частности, с набивными мячами), направленные на развитие необходимых двигательных качеств при условии их динамического соответствия биомеханическим особенностям разучиваемых на занятии двигательных действий (элементов и частей техники конкретного двигательного действия).
5. Игровой метод - характеризуется постоянным или внезапным изменением игровых ситуаций при наличии определенного сюжета и конечной цели. Он может использоваться для избирательного воздействия на отдельные физические способности занимающихся и комплексного совершенствования их двигательной активности.
6. Соревновательный метод - это специально организованные состязания с использованием мячей (малых, больших, набивных), в которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы. Этот метод может применяться при воспитании физических качеств, совершенствовании технических приемов, для стимулирования интереса и активизации



занимающихся. При использовании этого метода у занимающихся происходят самые высокие сдвиги в деятельности систем и функций организма.

7. Метод круговой тренировки - предусматривает выполнение серии упражнений (например, с набивными мячами) на специально подготовленных местах («станциях»). Состав упражнений подбирается с расчетом разностороннего воздействия на различные мышечные группы и физические способности занимающихся.

**Требования к уровню подготовки воспитанников. Знать / понимать:**

- роль занятий по физической культуре для физического развития;
- правила поведения и техники безопасности на занятиях и в спортивном зале;
- названия и упрощенные правила игры в футбол.

**Уметь:**

- свободно ориентироваться на площадке;
- выполнять различные действия с мячом: бросать и ловить, катать, метать;
- взаимодействовать друг с другом во время игры,
- выполнять основные приемы техники спортивных игр футбол, баскетбол, волейбол;
- подчинять свои интересы интересам команды.

## 2.4. Содержание программы

Программа состоит из разделов:

**В разделе «Теоретическая подготовка»** представлен материал, дающий начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях на тренировочных занятиях, истории физической культуры и спорта, истории развития футбола и баскетбола в стране, формируют и расширяют кругозор ребенка в области познания терминологии спорта, подвижных и спортивных играх. Формируются базовые элементарные знания в области «Здоровья» и «Здорового образа жизни».

**Раздел «Охрана труда и техника безопасности»** знакомит занимающихся с основными правилами техники безопасности на тренировочных занятиях, спортивно - массовых мероприятиях, формирует навыки страховки и самостраховки. Формирует гражданскую позицию в обеспечении личной и общей безопасности на объектах спорта во время спортивно-массовых и зрелищных мероприятиях. Знакомит детей с правилами поведения на стадионе, формирует статус юного спортивного болельщика фаната футбола.

**Раздел «Общая физическая подготовка»** содержит материал, реализация которого формирует у детей общую культуру движений, укрепляет здоровье, содействует развитию умений, развивает основные физические качества.

**В разделе «Специальная физическая подготовка»** представлен материал с учетом характера игровой деятельности, способствующий приобретению умений и эффективному их использованию в этой деятельности, развивающий кондиционные способности, а также всевозможные сочетания этих групп способностей у занимающихся не только при работе с мячом, но и без мяча.

**Разделы «Техническая подготовка», «Тактическая подготовка»** включают в свое содержание различные средства физической культуры, направленные на формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности.

#### **Формы, методы и средства обучения**

Основные формы тренировочного процесса: групповые тренировочные и теоретические занятия, соревновательные занятия, тестирование и медико - педагогический контроль.

#### **Методы:**

- 1.) словесной передачи знаний и руководства действиями, занимающимися: объяснение, рассказ, беседа;
  - 2.) обучения техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий, анализ тактических действий, разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований;
  - 3.) выполнения упражнений для развития физических качеств: непрерывный, повторный, круговой, игровой, соревновательный.
  - 4.) Наглядные методы обучения (демонстрация и показ);
- Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют наиболее благоприятные возможности развития.

#### **Теоретическая подготовка**

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Значение правильного режима для юного спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры. Разбор и изучение правил игры в футбол/баскетбол, в том числе и игры по упрощенным правилам. Роль капитана команды, его права и обязанности.

#### **Охрана труда и техника безопасности**

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом/баскетболом. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев.

Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета: разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.) Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу педагога, с заданием, с предметом в руках.

Поднимание и опускание рук в стороны, вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Переход из упора присев в упор лежа и обратно в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см.

Лазание, перелазание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке, в ограниченном пространстве по высоте коридоре, лабиринте. Акробатические упражнения: кувырки вперед с шага, с прыжка. Стойка на лопатках. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение, лежа, прогнувшись.

Упражнения в упорах: из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

Легкоатлетические упражнения: бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность, в двигающуюся цель. Толкание набивного мяча.

Общеразвивающие упражнения: упражнения с предметами и без них.

Упражнения с набивным мячом: броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной и двумя руками через голову. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом.

Акробатические упражнения: гимнастика с элементами акробатики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; из положения, лежа на спине «мост».

Легкоатлетические упражнения: высокий старт, бег с высокого старта на короткие дистанции. Челночный бег 3х10 м, 4х10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения.

### **Специальная физическая подготовка**

Специальные упражнения для развития быстроты: для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.

Специальные упражнения для развития ловкости: держание мяча в воздухе (жонглирование).

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки с мячом».

### **Техническая подготовка**

Техника передвижения Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным, скрестным шагом (вправо и влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Техника владения мячом / Удары по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча: катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. Ведение мяча: серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров; Обманные движения (финты): с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой и наоборот. Тоже только внутренней частью подъема. Финт корпусом вправо - уход влево.

### **Тактическая подготовка**

Подвижные и спортивные игры и эстафеты: «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», К своим флажкам».

Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.

Упражнения для развития умения видеть поле: ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

## **2.5. Целевые ориентиры по окончании базового уровня обучения**

Иметь представление: о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене и закаливании, об эмблемах футбольных клубов. Поле для игры в футбол/баскетбол, ее устройство, разметка. Правила игры в футбол, баскетбол по упрощенным правилам. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Уметь выполнять: комплексы упражнений утренней зарядки. Бегать с ускорениями до 60 м. Гимнастические упражнения: группировку, перекаты, кувырок назад из седа. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись. Эстафеты с элементами акробатики. Прыгать в длину с места, с высоты 40см. Бегать боком и спиной вперед. По сигналу (преимущественно зрительному) выполнять ускорения на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа.

Освоить: бег по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (вправо и влево). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги). Удары по мячу ведущей ногой внутренней стороной стопы, серединой подъемом. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Держать мяч в воздухе (жонглирование). Взаимодействие двух и более игроков.

Знать и уметь играть в подвижные игры: «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «К своим флажкам».

Выполнять: простейшие комбинации при стандартных положениях - начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах. Коллективное ведение игры в футбол по упрощенным правилам в ограниченных составах 2х2, 3х3, 4х4.

Применять программный материал: в соревновательной деятельности игры в футбол/баскетбол.

## 2.7. Календарно-тематический план (второй год обучения)

№	Раздел	Кол-во	Теоретико-практический	Практический
1	Возрастные характеристики возможных достижений ребенка	1	1	
2	История возникновения мяча	1	1	
4	Беседа о спортивной игре «баскетбол»	1	1	
5	Беседа о спортивной игре «футбол»	1	1	
6	Броски мяча	4	2	2
7	Отбивание мяча	6	2	4
8	Перебрасывание мяча	6	2	4
9	Упражнения с фитболами	6	2	4
10	Забрасывание мяча в цель	6	2	4
11	Ведение мяча	4	2	2
	Итого:	36	16	20

### **III. Организационный раздел**

#### **3.1. Этапы реализации программы.**

Образовательная деятельность в рамках дополнительной Программы «Здоровячок» рассчитана на один год : для детей 6-7 лет. Обучение дошкольников проходит поэтапно. На каждом занятии навыки владения мячом дети осваивают и закрепляют через игровую деятельность. Объяснения для детей сопровождаются показом и выполнением взрослым необходимых действий с мячом. Известно, что в дошкольном возрасте в воспитании ребёнка доминирующую роль играют зрительные образы, поэтому любое словесное объяснение сопровождается наглядным показом взрослого и многократным повторением упражнений. Обучение состоит из трёх этапов: начального, углубленного разучивания и совершенствования двигательных умений и навыков.

##### **Этап начального обучения**

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

##### **Этап углубленного разучивания**

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

##### **Этап закрепления и совершенствования двигательных знаний и навыков**

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

#### **3.2. Формы обучения.**

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

- 1 Часть (вводная) включает в себя различные виды ходьбы и бега или комплекс ритмической гимнастики.
- 2 Часть (основная) состоит из комплекса ОРУ с разными видами мячей, упражнения для кистей рук с мелкими предметами, двух видов ОВД с мячами, подвижных игр и дыхательных упражнений.
- 3 Часть (заключительная) организовывается в виде релаксации или просмотра презентаций, видеороликов, мультфильмов.

### **3.3. Формы подведения итогов реализации Программы**

- итоговые занятия;
- соревнования;
- игры, эстафеты;
- оформление фотостенда;
- физкультурные досуги.

### **3.4. Материально – техническое обеспечение Программы**

Для реализации Программы в детском саду имеется спортивный зал, с нанесённой на полу разметкой. Оборудование соответствует требованиям программы.

### **3.5. Требования к развивающей предметно-пространственной среде.**

1. Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства МДОУ, группы, а также территории, прилегающей к МДОУ, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

2. Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения.

3. Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать:

- реализацию различных образовательных программ;
- учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;
- учет возрастных особенностей детей.

4. Развивающая предметно-пространственная среда должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

1) Насыщенность среды должна соответствовать возрастным возможностям детей и содержанию Программы.



Образовательное пространство должно быть оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходным игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой Программы).

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) должны обеспечивать:

- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников;
- двигательную активность, 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.

2) Трансформируемость пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

3) Полифункциональность материалов предполагает:

- возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например, матов, мягких модулей и т.д.;
- наличие в Организации или Группе полифункциональных предметов, пригодных для использования в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).

4) Вариативность среды предполагает:

- наличие в Организации или Группе различных пространств (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей;
- периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную, активность детей.

5) Доступность среды предполагает:

- доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность;
- свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;
- исправность и сохранность материалов и оборудования.

6) Безопасность предметно-пространственной среды предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

МДОУ самостоятельно определяет средства обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации Программы.

### **3.5.1. Спортивный инвентарь:**

1. Мячи: -резиновые (малые, средние, большие) (по 12 шт.);

-малые пластмассовые (12 шт.);

-массажные резиновые (12 шт.)

-баскетбольные (15 шт.)

-футбольные (15 шт.)

2. Мелкие предметы для развития кисти руки:

-мячики для пинг-понга

-мячики для большого тенниса

3. Баскетбольные щиты - стойки (2 шт.)

4. Напольные корзины (4 шт.)

5. Футбольные ворота (2 шт.)

6. Кубики (20 шт.)

7. Кегли (20 шт.)

8. Гимнастические скамейки (4 шт.)

9. Мишени (2 шт.)

10. Коврики гимнастические (12 шт.)

11.Свисток (2 шт.)

12. Мешочки для метания 100гр., 200гр., (12 шт)

### **3.5.2. Технические средства обучения:**

-магнитофон;

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

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

#### **4. Методическое обеспечение программы:**

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М.,1983.
2. Программа интегративного курса физического воспитания для дошкольников на основе футбола, Авторы Круглыхин В.А.
3. Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. Волгоград, 2007.
4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с дошкольниками. М., 1988.
5. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. М., 2008
6. Яковлева Л.В. Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Владос,2003

#### **5. Приложения**