

Управление образования города Ростова-на-Дону
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Железнодорожного района города Ростова-на-Дону
«Дом детского творчества»

Принято

на заседании педагогического совета
МБУ ДО ДДТ
протокол от «31» августа 2023г.
№ 1

«Утверждаю»

Директор МБУ ДО ДДТ
Н.Н. Андреева

приказ от «31» августа 2023г.
№ 276

Согласовано

на заседании методического совета
МБУ ДО ДДТ
протокол от «31» августа 2023г.
№ 1

Подпрограмма
социально-гуманитарной направленности

«Школа мяча»

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
Центра раннего развития и социальной адаптации детей
дошкольного возраста
«Детское время»

Уровень программы: ознакомительный

Вид программы: модифицированная

Форма реализации программы:

разноуровневая

Возраст обучающихся: от 5 до 7 лет

Срок реализации: 2 года

первый год обучения — 72 часа

второй год обучения — 72 часа

полное освоение программы - 144 часа

Разработчик:

педагог дополнительного

образования – Дорогань М.А.

г. Ростов-на-Дону
2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II.УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	
III.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	18
IV.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	24
V.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	29
VI.ПРИЛОЖЕНИЯ.....	32
Приложение 1 . Контроль усвоения знаний блока дистанционного обучения.	
Приложение 2. Условия реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных технологий.	
Приложение 3. Учебные планы для дистанционного обучения.	
Приложение 4. Материал для вводной и итоговой диагностики усвоения программы	42
Приложение 5. Таблица результатов диагностики первого года обучения.	42
Приложение 6. Таблица результатов диагностики второго года обучения.	43
Приложение 7. Образовательный маршрут для организации совместной деятельности детей и родителей в сети Интернет.	44

I. Пояснительная записка

1.1. Актуальность. Педагогическая целесообразность.

Отличительные особенности.

Направленность программы

Программа «Школа мяча» модифицированная, интегрированная, объединяет в себе социально-гуманитарную и физкультурно – спортивную направленности. Социализация и индивидуализация дошкольника происходит в процессе подвижной игровой деятельности и двигательной активности.

В ФГОС ДО дошкольного образования обозначено содержание образовательной области «Физическая культура», которое направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

Одними из средств достижения вышеуказанных целей и задач являются подвижные игры, значительное место среди которых в двигательной деятельности дошкольника отводится играм с мячом.

Еще в древние времена эти игры носили не только развлекательный, но и лечебный характер. Римский врач Клавдий Гален прописывал игры с мячом своим больным в качестве лекарства. Создатель системы общественного дошкольного воспитания Фридрих Фребель считал мяч средством всестороннего развития ребенка-дошкольника.

На протяжении всего дошкольного детства игры с мячом усложняются и как бы «растут» вместе с ребенком, составляя огромную радость детства. И уже в старшем дошкольном возрасте 5-7 лет дети играют в подвижные игры с элементами спорта.

Такие игры дают возможность каждому ребенку почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, то есть приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни: доброте, коллективизму, взаимопомощи.

Непременное выполнение правил спортивных игр способствует воспитанию выдержки, честности, справедливости, ответственности перед командой, умения считаться с другими детьми. Дети приучаются самостоятельно находить выход из создавшейся игровой ситуации, добиваются высоких личных результатов, заботятся об общекомандном результате и стремятся к творчеству в игре.

Среди игр с элементами спорта можно выделить игру «пионербол» – один из вариантов игры в волейбол по облегченным правилам.

При правильной организации этой игры открываются большие возможности для эффективного оздоровительного влияния на детский организм. В процессе игры хорошую тренировку получают органы дыхательного аппарата и сердечно - сосудистой системы. Игра в пионербол положительно влияет и на зрение детей, так как во время игры взгляд сосредотачивается на мяче, что заставляет работать мышцы глаза. Занятия пионерболом хорошо развивают быстроту реакции, ловкость, улучшают

осанку, а также способствуют тренировке нервной системы ребенка, совершенствуя и уравнивая процессы возбуждения и торможения.

Систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование основных свойств нервной системы: силы, подвижности, уравновешенности, выдержки. Особенно большое значение придаётся возникновению положительных эмоций, поскольку они – самые действенные, полезные.

Игры с мячом активизируют не только двигательную, психическую деятельность детей, но и умственную (способствуют быстрому восстановлению умственной работоспособности). Упражнения с мячом способствуют развитию сенсорики, движений кистей, пальцев рук, что активизирует кору головного мозга в целом и речевые центры в частности.

Новизна программы.

Новизна данной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при изучении ОВД с мячом, которые чередуются с ритмической гимнастикой, что обеспечивает полноценное как физическое, так и психомоторное развитие детей.

Программа «Школа мяча» предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. В образовательной деятельности создаются условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, укрепления здоровья, дается возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка

Актуальность программы.

Среди многих факторов (социально-экономических, демографических, культурных и др.), которые оказывают влияние на состояние здоровья детей, по интенсивности воздействия физкультурно-оздоровительная работа занимает особое место. Чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое и умственное развитие, крепче здоровье. Движения необходимы ребенку, так как они способствуют совершенствованию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Но в условиях возрастания объема учебно-познавательной деятельности двигательная активность стала занимать более чем скромное место в жизни современного ребенка-дошкольника. Ребенок все больше времени проводит за компьютерными играми, просмотром телепередач. На фоне прогрессирующей гиподинамии актуальной стала задача формирования у детей интереса к движению, физической культуре и спорту. 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.

В связи с вышесказанным, актуальность программы в настоящее время очевидна, т.к. именно в двигательной активности наиболее комфортно и привлекательно происходит целостное развитие личности ребенка, укрепление его психического и физического здоровья, раскрытие личностного потенциала и приобщение к здоровому образу жизни.

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 Центре необходимо организовывать занятия по интересам физкультурно-спортивной направленности.

Педагогическая целесообразность программы.

Программа обеспечивает:

- всестороннее развитие личности в процессе физического воспитания ребенка на основе его психофизиологических особенностей и природных двигательных задатков;
- способствует личной заинтересованности детей в самостоятельном совершенствовании своих результатов;
- создает оптимальные условия (специфичные для дошкольников) для реализации творческой активности.

Положительная эмоциональная окрашенность физической деятельности детей (умение владеть мячом) и руководителя обеспечивает комфортную обстановку на занятиях и укрепляет желание дальнейшей работы. Смена видов действия с мячом, использование различных дополнительных игровых приемов с разной физической нагрузкой сосредотачивает внимание детей, дисциплинирует и, снимает напряжение. Упражнения в бросании, катании, отбивании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема 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.

Программа представляет собой систему, позволяющую научить ребенка свободно владеть мячом, передвигаться с ним по площадке в различных направлениях, развитие скоростных качеств, преодоление контакта с противником и создание условий для завершающего броска по кольцу.

Программа предусматривает как индивидуальное умение владения с мячом, так и действие в микрокомандах – парами, тройками, пятерками.

Перспективное планирование обеспечивает освоение программного материала в определенной последовательности. Повторяемость занятий позволяет закреплять умения и навыки. Принимая во внимание необходимость индивидуальной и коллективной работы с детьми, распределение программного материала можно считать примерным.

Отличительные особенности программы.

Отличительной особенностью данной программы является:

- направленность в первую очередь на расширение возможностей личностного характера. Это не только развитие двигательных способностей в процессе игры с мячом, но и развитие познавательной, исследовательской и коммуникативной деятельности детей. Детям предоставляется возможность с первых же занятий быть активными, уверенными в себе, т.е. обеспечить им ситуацию успеха;
- расширение возможностей физического воспитания на основе планирования и организации процесса развития двигательных способностей в процессе игры с мячом и максимального приближения занятий к игровой деятельности, соответствие их содержания возможностям и подготовленности детей.

Одной из главных задач, которую преследует данная программа, является забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки потребности в двигательной активности. Особое внимание уделяется воспитанию у дошкольников таких качеств, как:

- активная жизненная позиция;
- познавательная активность;
- патриотизм.

Тип программы: общеразвивающая

Вид программы: модифицированная

Уровень освоения: ознакомительный

1.2 Цель и задачи программы

Цель: Формирование интереса к физическим упражнениям с мячом. Формирование личностных качеств ребёнка, таких как выдержка, организованность, самостоятельность, творчество, фантазия.

Задачи:

Оздоровительные:

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

Обучающие:

- познакомить детей с историей, правилами и элементами спортивных коллективных 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;
- 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;

Развивающие:

- развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер;
- развивать способность действовать мячом на достаточно высоком уровне.

Воспитательные:

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

Задачи 1 года обучения:

Обучающие задачи:

- познакомить дошкольников с историей игр;
- познакомить детей с элементарными правилами спортивных игр: пионербол, футбол, баскетбол и их историей возникновения.

Развивающие задачи:

- развивать двигательные навыки у детей, умения работать в команде, соотносить свои действия с правилами;
- развивать умения действовать с мячом, с целью подведения их к усвоению приемов передачи, ловли, ведения и бросков мяча;
- развивать точность и координацию движений, пространственную ориентировку, зрительную и слуховую ориентацию;
- развивать координацию движений; ручную умелость.

Воспитательные:

- воспитывать умение играть с мячом, не мешая другим детям, уступать друг другу мяч; приучать слушать сигнал.

Задачи 2 года обучения:

Обучающие задачи:

- научить детей владеть мячом на достойно высоком уровне;
- учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом;
- формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, разучить индивидуальную тактику. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом;

Развивающие задачи:

- развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры;
- развивать основные двигательные качества: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости; учить командным взаимодействиям;
- Развивать точность, координацию, глазомера.

Воспитательные:

- воспитывать положительные нравственно волевые черты детей, умение принимать быстрые, разумные решения, соблюдать правила игры и поведения;
- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.

1.3. Прогнозируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты:

Первый год обучения:

Предметные результаты: Будут знать:

- историю зарождения игр;
- правила поведения и технику безопасности на спортивной площадке;
- простейшие действия с мячом для развития координации движений.

Будут уметь:

- действовать по сигналу педагога, быстро реагировать на сигнал;
- играть с мячом, не мешая другим;
- согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах (эстафета или поточный метод);
- бросать и ловить мяч: двумя руками снизу-вверх; двумя руками снизу-вверх с хлопком впереди; передача в парах двумя руками снизу; передача в парах двумя руками из-за головы; передача в парах двумя руками от груди; передача мяча друг другу;
- метать мяч: с расстояния 2 – 2,5 м. в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками снизу; в вертикальную цель с 3-4 м.; в баскетбольный щит с места; метать набивной мяч, с расстояния 2 – 2,5 м. в цель (ворота);
- отбивать мяч: на месте правой и левой рукой; на месте правой с передачей из правой руки в левую; правой, левой рукой с продвижением вперед.

Метапредметные результаты:

- овладение техникой действий с разными мячами;
- закрепление навыков всех способов катания, метания, отбивания, бросания и ловли;
- улучшение техники выполнения различных видов основных движений с мячами, оптимально возрастным нормам.

Личностные результаты:

- устойчивый интерес к физической культуре и спорту;
- положительная мотивация к совместной двигательной деятельности, умение действовать в коллективе, соблюдая нормы и правила.

Ожидаемые результаты 2 года обучения

Предметные результаты: Будут знать:

- правила поведения и технику безопасности на спортивной площадке;
- правильную технику движения при ходьбе и беге.

Будут уметь:

- вести мяч: с продвижением вперед, змейкой, по кругу; приставным шагом; с поворотом, бегом; правой и левой рукой, свободно передвигаясь по площадке, с изменением направления движения, с остановкой на сигнал; с передачей напарнику; с дополнительными заданиями;
- бросать мяч в кольцо: двумя руками из-за головы; двумя руками от груди;

забрасывание с трех шагов; одной рукой от плеча;

- бросать мяч в ворота: с ударом по неподвижному мячу; с ударом по движущемуся мячу.

- вести и передавать мяч парами: с продвижением вперед (ходьба бег); перебрасывания мяча через сетку, толчком двух ладоней; перебрасывания двух мячей одновременно в парах с помощью рук;

Метапредметные результаты: Дети овладеют:

- технико-тактическими действиями с мячом: передачей мяча, ведением мяча и забрасыванием мяча в баскетбольное кольцо и т.д.;

- умением качественно выполнять движения;

- положительной мотивацией к совместной двигательной деятельности; умением действовать в коллективе, соблюдая нормы и правила.

Личностные результаты:

- устойчивый интерес к физической культуре и спорту;

- умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

Будут воспитаны:

- умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;

- выдержка, организованность, самостоятельность, творчество, фантазия.

Срок реализации программы — 2 года

Режим занятий в неделю:

Первый год обучения – 72 часа (2 раза в неделю по 1 часу);

Второй год обучения - 72 часа (2 раза в неделю по 1 часу)

Полное освоение программы: 144 часа

Продолжительность занятия — дети 1го года обучения — 25 минут

дети 2го года обучения — 30 минут

Наполняемость групп – 1го и 2го года обучения – 15- 20 человек

Уровень реализации программы - ознакомительный

Форма реализации программы — традиционная

Форма обучения – очная, групповая, очная с применением дистанционных технологий (при необходимости).

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.

3 Часть (заключительная) включает комплекс упражнений на расслабление мышц и снятие утомления, дыхательные упражнения.

Возможны разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

- занятия по традиционной схеме;

- занятия, состоящие из набора подвижных игр большой средней и малой интенсивности;

- занятия – тренировки в основных видах движений;
- ритмическая гимнастика;
- занятия–соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;
- сюжетно–игровые занятия и т.д.

Тип занятия — комбинированный (сочетаются теоретические и практические).

Адресат программы - дети дошкольного возраста от 5 до 7 лет.

На программу принимаются все дети данного возраста без ограничения.

Возраст 5-7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка еще не завершено. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием ряда морфо - физиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Завершается дифференциация нервных элементов тех слоев (так называемых ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий: обобщения, осознания последовательности событий и причинно-следственных отношений, формирования сложных межанализаторных связей и др.

На шестом году жизни ребенка совершенствуются основные нервные процессы: возбуждение и особенно торможение. В данный период несколько легче формируются все виды условного торможения (дифференцированное, запаздывающее, условный тормоз и др.). Совершенствование дифференцированного торможения благоприятно сказывается на соблюдении ребенком правил поведения.

К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденности размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков.

Несмотря на то, что дети этого возраста активны, полны энтузиазма и сил, их энергия имеет свойство быстро и неожиданно исчезать. Это явление объясняется особенностями сердечно - сосудистой системы у детей. Скорость кровообращения у них выше, чем у взрослых. Связано это с тем, что сосуды у детей шире, объем крови относительно массы тела больше, круг движения крови короче – все это приводит к легкому нарушению сердечных ритмов, особенно во время продолжительных физических нагрузок.

Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем – 1100-1200 см³, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и

др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Резервные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем у детей этого возраста достаточно высоки.

Таким образом, на данном возрастном этапе развития дошкольников происходят существенные качественные изменения, связанные с интенсивным анатомическим и функциональным созреванием организма детей, развитием двигательного анализатора. Эти изменения позволяют широко развернуть работу по формированию двигательных навыков и развитию физических качеств.

1.4. Формы контроля и аттестации.

Для выяснения результатов образовательного процесса и его влияния на развитие обучающихся используются различные виды контроля.

Контроль несёт проверочную, обучающую, воспитательную, организующую и коррекционную функции и делится на:

Вводный контроль – диагностические задания по критериям с целью выявления начального уровня развития ребенка. Диагностика проводится индивидуально или с подгруппой детей в форме игровых упражнений. В соответствии с результатами диагностики содержание программного материала корректируется.

Текущий контроль проводится по итогам каждой темы в форме игровых упражнений.

Промежуточный контроль проводится по критериям с целью проверки качества усвоения знаний и умений детьми по итогам полугодия.

Проводится в форме игр и упражнений, при этом позволяет реализовать несколько целей:

- установить факт динамики по сравнению с началом учебного года;
- произвести коррекцию задач на оставшийся период учебного года.

Итоговый контроль проводим по итогам выполнения программы у детей по критериям, в форме тестовых заданий и игровых упражнений.

Формы подведения итогов реализации программы:

- итоговые занятия,
- дошкольные спартакиады,
- спортивные развлечения,
- игры, эстафеты,
- физкультурные досуги.

Контроль усвоения знаний блока обучения с применением образовательных дистанционных технологий.

(Приложение1)

II. Учебный план.

Таблица 1

2.1 Учебный план (первого года обучения)

№ п/п	Наименование раздела, темы:	Количество часов			Формы диагностики и контроля
		Всего	Теория	Прак тика	
1.	Вводное занятие.	1	1		Опрос
2	Входная диагностика	1		1	Опрос
	Раздел 1. История возникновения игр. – 4 часа.				
1	История возникновения мяча	1			Опрос усвоения теоретических знаний.
2	Какие бывают мячи.	1	1		Опрос усвоения теоретических знаний.
3	Спортивные игры.	1	1		Опрос усвоения теоретических знаний.
4	Как избежать травматизма.	1	1		Опрос усвоения теоретических знаний.
	Раздел 2 «Катание мяча» - 4 час.				
1	Прокатывание мяча.	2	1	1	Практическое задание
2	Катание мяча «змейкой» между предметами.	2		2	Наблюдение
	Раздел 3 «Бросание и ловля мяча» - 19 час.				
1	Броски мяча вверх и ловля его на месте	2	0,5	1,5	Практическое задание
2	Подбрасывание мяча вверх и ловля его с хлопком.	2	0,5	1,5	Практическое задание
3	Броски мяча вверх и ловля его в движении	2	0,5	1,5	Практическое задание
4	Бросание и ловля мяча друг другу из положения сидя.	2	0,5	1,5	Практическое задание
5	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	2	0,5	1,5	Практическое задание
6	Бросание мяча вверх и ловля его с поворотом кругом.	2	0,5	1,5	Практическое задание
7	Бросание мяча друг другу и ловля его с поворотом кругом.	2	0,5	1,5	Наблюдение
8	Бросание мяча друг другу и ловля его в движении.	2	0,5	1,5	Наблюдение
9	Бросание мяча друг другу и ловля его с отскоком от пола.	2	0,5	1,5	Наблюдение
10	Упражнения с фитболом.	1		1	Игровые упражнения.

	Раздел 4 «Отбивание мяча» - 16 ч.				
1	Отбивание мяча о пол двумя руками, стоя на месте.	2	0,5	1,5	Практическое задание
2	Отбивание мяча на месте одной рукой	2	0,5	1,5	Практическое задание
3	Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперёд шагом в прямом направлении	2	0,5	1,5	Практическое задание
4	Отбивание мяча на месте одной рукой и попеременно с продвижением вперёд.	2	0,5	1,5	Практическое задание
5	Отбивание мяча о стенку с хлопком, с поворотом, отскоком от пола.	2	0,5	1,5	Наблюдение
6	Отбивание правой и левой рукой в движении по кругу	2	0,5	1,5	Наблюдение
7	Отбивание мяча одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперёд.	2	0,5	1,5	Наблюдение
8	Отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от пола.	2	0,5	1,5	Наблюдение
	Раздел 5 «Метание и забрасывание мяча» - 10 час.				
1	Метание вдаль мячей разного веса и размера правой и левой рукой.	2	0,5	1,5	Практическое задание
2	Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.	2	0,5	1,5	Практическое задание
3	Перебрасывание мяча через сетку	2	0,5	1,5	Практическое задание
4	Перебрасывание мяча через сетку в команде (элементарный пионербол).	2	0,5	1,5	Наблюдение
5	Бросок мяча в корзину.	2	0,5	1,5	Наблюдение
	Раздел 7 «Ритмическая гимнастика» - 12ч.				
1	Ритмическая гимнастика «Весёлая клоунада»	2	0,5	1,5	Наблюдение
2	Ритмическая гимнастика «Антошка».	2	0,5	1,5	Наблюдение
3	Ритмическая гимнастика «Барби».	2	0,5	1,5	Наблюдение
4	Ритмическая гимнастика «Буратино».	2	0,5	1,5	Наблюдение
5	Ритмическая гимнастика «Cocolate».	2	0,5	1,5	Наблюдение

6	Ритмическая гимнастика «Детская танцевальная».	2	0,5	1,5	Наблюдение
7	Физкультурный досуг «Мы – спортсмены».	1		1	Игровые упражнения
8	Проверочные тесты.	1		1	Контроль усвоения текущего материала
	Всего часов	72	20	52	

Таблица 2

2.2 Учебный план (второго года обучения)

№ п/п	Наименование раздела, темы:	Количество часов			Формы диагностики и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	1	1		Опрос
2	Входная диагностика	1		1	Опрос
	Раздел 1 «Всё о спортивных играх». - 4 час.				
1	История спортивных игр.	1	1		Опрос усвоения теоретических знаний
2	Спортивные игры.	1	1		Опрос усвоения теоретических знаний
3	Достижения наших спортсменов.	1	1		Опрос усвоения теоретических знаний
4	Как избежать травматизма.	1	1		Опрос усвоения теоретических знаний
	Раздел 2 «Катание мяча» - 10 час.				
1	Катание мяча в заданном направлении.	2	0,5	1,5	Практическое задание
2	Прокатывание мяча ногами «змейкой» между предметами	2	0,5	1,5	Практическое задание
3	Прокатывать мяч, попадая в ворота	2	0,5	1,5	Наблюдение
4	Ведение мяча одной рукой на корточках.	2	0,5	1,5	Практическое задание
5	Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами	2	0,5	1,5	Наблюдение
	Раздел 3 «Бросание и ловля мяча» - 22 час.				
1	Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой.	2	0,5	1,5	Наблюдение
2	Бросание мяча от груди, через голову.	2	0,5	1,5	Практическое задание
3	Подбрасывать мяч и ловить его с поворотом кругом.	2	0,5	1,5	Наблюдение

4	Бросание мяча друг другу и ловля его с поворотом кругом.	2	0,5	1,5	Наблюдение
5	Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от пола.	2	0,5	1,5	Наблюдение
6	Бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями	2	0,5	1,5	Наблюдение
7	Упражнения с мячом в парах.	2	0,5	1,5	Наблюдение
8	Бросание мяча друг другу с хлопком, с отскоком, от груди, из-за головы.	2	0,5	1,5	Практическое задание
9	Броски мяча через сетку.	2	0,5	1,5	Практическое задание
10	Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперёд.	2	0,5	1,5	Наблюдение
11	Удерживание мяча на голове как можно дольше.	2	0,5	1,5	Практическое задание
Раздел 4. «Метание мяча» - 10 час.					
1	Метать мяч в горизонтальную цель; вдаль с нескольких шагов.	2	0,5	1,5	Практическое задание
2	Метание вдаль малого мяча с нескольких шагов.	2	0,5	1,5	Практическое задание
3	Метать мяч в цель из разных исходных положений.	2	0,5	1,5	Наблюдение
4	Метание в цель из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лёжа.	2	0,5	1,5	Практическое задание
5	Метать мяч правой и левой рукой	2	0,5	1,5	Практическое задание
Раздел 5. «Ритмическая гимнастика» - 18 час.					
1	Ритмическая гимнастика «Дождя не боимся».	2	0,5	1,5	Наблюдение
2	Ритмическая гимнастика «Амана кукарела».	2	0,5	1,5	Наблюдение
3	Ритмическая гимнастика «Звёзды Новый год развесил».	2	0,5	1,5	Наблюдение
4	Ритмическая гимнастика «Позитив».	2	0,5	1,5	Наблюдение
5	Ритмическая гимнастика «Наша армия самая сильная».	2	0,5	1,5	Наблюдение
6	Ритмическая гимнастика «Мы маленькие дети».	2	0,5	1,5	Наблюдение
7	Ритмическая гимнастика «Чунга – чанга».	2	0,5	1,5	Наблюдение
8	Спортивный праздник «Парад достижений»	1		1	Игровые упражнения
9	Проверочные тесты.	1		1	Контроль усвоения текущего материала
	Всего часов	72	20	52	

Условия реализации программы с применением электронного обучения и обучения с применением дистанционных технологий.

(Приложение 2)

Учебные планы для дистанционного обучения.

(Приложение 3)

III. Содержание работы

3.1. Содержание программы первого года обучения

Вводное занятие – 1 ч.

Теория. Ознакомительная беседа. Инструктаж по соблюдению техники безопасности на занятии. Опрос по соблюдению правил безопасности.

Входящая диагностика — 4 ч. Практическое тестирование.

Раздел № 1. История возникновения игр. – 4 час. Теория – 4 часа.

Теория. История возникновения мяча. Какие бывают мячи. Спортивные игры. Как избежать травматизма. Правила безопасного поведения на занятии.

Практика. Подвижные игры с мячами. Опрос усвоения теоретических знаний.

Тема: *История возникновения мяча.*

Теория. Рассказ педагога об истории возникновения мяча, подвижные игры по желанию детей.

Практика. Подвижные игры с мячами. Опрос усвоения теоретических знаний.

Тема: *Какие бывают мячи.*

Теория. Рассказ педагога о том какими бывают мячи, в каких играх они используются, просмотр иллюстраций, практическое знакомство с мячами.

Практика. Опрос усвоения теоретических знаний. Подвижные игры с мячами.

Тема: *Спортивные игры.*

Теория. Беседа, просмотр иллюстраций, рассказы детей кто в какую секцию ходит, подвижные игры по желанию детей.

Практика. Опрос усвоения теоретических знаний. Подвижные игры по желанию детей.

Тема: *Как избежать травматизма.*

Теория. Беседа о том, как избежать травматизма во время игр с мячом.

Практика. Закрепление правил безопасного поведения.

Раздел № 2. Катание мяча. – 4 час. Теория – 1 час. Практика – 3 часа.

Теория. Теоретические сведения, знания правил игр, название физкультурного инвентаря, понимание сути движений прокатывания мяча.

Практика. Катание мяча в заданном направлении. Прокатывание мяча ногами «змейкой» между предметами. Подвижные игры. Дыхательные упражнения. Релаксация.

Тема: *Прокатывание мяча.* Теория. Показ, объяснение прокатывания мяча.

Практика. 1. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба.

2. ОРУ с массажным мячом. Упражнение для кистей рук с попрыгунчиком. П/и «Подбрось – поймай».3. Дыхательное упражнение «Носик балуется».

Тема: Катание мяча «змейкой» между предметами.

Теория. Показ, объяснение прокатывания мяча.

Практика. 1. Катание мяча «змейкой» между предметами.

2. Бросание малого мяча вверх и ловля его одной рукой. Дыхательные упражнения «Шарик лопнул». П/и «Попади в цель» 3. Релаксация «Пляж»

Раздел № 3. Бросание и ловля мяча. – 19 час.

Теория – 4,5 час. Практика – 14,5 часа.

Теория. Теоретические сведения, знания правил игр, название физкультурного инвентаря, понимание сути движений бросания и ловли мяча.

Практика. Броски мяча вверх и ловля его на месте. Подбрасывание мяча вверх и ловля его с хлопком. Броски мяча вверх и ловля его в движении. Бросание и ловля мяча друг другу из положения сидя. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Бросание мяча вверх и ловля его с поворотом кругом. Бросание мяча друг другу и ловля его в движении. Бросание мяча друг другу и ловля его с отскоком от пола. Подвижные игры. Дыхательные упражнения. Релаксация.

Тема: Броски мяча вверх и ловля его на месте.

Теория. Показ, объяснение бросков мяча и ловля его.

Практика. 1. Катание мяча «змейкой» между предметами.

2. Бросание малого мяча вверх и ловля его одной рукой. Дыхательные упражнения «Смешинка». П/и «Шмель». 3. Релаксация «Волшебный сон».

Тема: Подбрасывание мяча вверх и ловля его с хлопком.

Теория. Показ, объяснение бросков мяча и ловля его.

Практика. 1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его с хлопком.

2. Самостоятельные игры с мячами, п/и «Мяч среднему».3. Релаксация «Опавшие листики»

Тема: Броски мяча вверх и ловля его в движении.

Теория. Показ, объяснение бросков мяча и ловля его.

Практика. 1. Ходьба семенящим шагом, широким шагом, с поворотом кругом.

Подскоки, боковой галоп. Ходьба. 2 ОРУ с малым пластмассовым мячом.

Упражнение для кистей рук со шнурком.3. Релаксация «Осенний ветерок»

Тема: Бросание и ловля мяча друг другу из положения сидя.

Теория. Показ, объяснение бросков мяча и ловля его.

Практика. 1. Бросание и ловля мяча друг другу из положения сидя.

2. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину, п/и «Ловкая пара».

3. Дыхательное упражнение «Каша кипит»

Тема: Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.

Теория. Показ, объяснение бросков мяча и ловля его.

Практика. 1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10 раз подряд).

2. Прокатывание мяча по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров, п/и «Мяч в кругу». 3. Дыхательное упражнение «Лесной воздух»

Тема: Бросание мяча вверх и ловля его с поворотом кругом.

Теория. Показ, объяснение бросков мяча и ловля его.

Практика. 1.Бросание мяча вверх и ловля его с поворотом кругом.
2.Бросание мяча друг другу с хлопком. П/и «Закати мяч в обруч».
3. Дыхательное упражнение «На турнике»

Тема: *Бросание мяча друг другу и ловля его с поворотом кругом.*

Теория. Показ, объяснение бросков мяча и ловля его.

Практика. 1.Бросание мяча друг другу и ловля его с поворотом кругом.

2.Метание вдаль мячей разного веса и размера правой и левой рукой.

П/и «Кати в цель».3. Дыхательное упражнение «Дровосек»

Тема: *Бросание мяча друг другу и ловля его в движении.*

Теория. Показ, объяснение бросков мяча и ловля его.

Практика. 1.Бросание мяча друг другу и ловля его в движении.

2.Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами. П/и «Попади в ворота».3. Релаксация «Спящий котёнок»

Тема: *Бросание мяча друг другу и ловля его с отскоком от пола.*

Теория. Показ, объяснение бросков мяча и ловля его.

Практика. 1.Бросание мяча друг другу и ловля его с отскоком от пола.

2.Метание мяча в горизонт. цель. П/и «Мяч в корзину».3 Релаксация «Сосульки тают»

Тема: *Упражнения с футболом.*

Теория. Показ и объяснение выполнения упражнений с футболом.

Практика. 1 Ходьба на носках, пятках. Бег с высоким подниманием колен «лошадки». Ходьба. 2 ОРУ с футболом. Упражнение для кистей рук с брусочком. 3. Дыхательное упражнение «Обед»

Раздел № 4. Отбивание мяча. – 16 час.

Теория – 4 час. Практика – 12 часа.

Теория. Теоретические сведения, знания правил игр, название физкультурного инвентаря, понимание сути движений отбивания мяча.

Практика. Отбивание мяча о пол двумя руками, стоя на месте; на месте одной рукой; о пол двумя руками, продвигаясь вперёд шагом в прямом; направлении; на месте одной рукой и попеременно с продвижением вперёд; о стенку с хлопком, с поворотом, отскоком от пола; правой и левой рукой в движении по кругу. Подвижные игры. Дыхательные упражнения. Релаксация.

Тема: *Отбивание мяча о пол двумя руками, стоя на месте.*

Теория. Показ, объяснение отбивания мяча.

Практика. Отбивание мяча о пол двумя руками, стоя на месте. – 1 час.

1.Отбивание мяча о пол двумя руками, стоя на месте. 2.Прокатывание мяча с горки. П/и «Мяч сквозь обруч». 3. Дыхательное упражнение «Летят мячи».

Тема: *Отбивание мяча на месте одной рукой.*

Теория. Показ, объяснение отбивания мяча.

Практика. 1 Ходьба с заданием для рук, ходьба «пингвин». Бег «лошадки». 2 ОРУ со средним мячом. Упражнение для кистей рук с попрыгунчиком.

3. Релаксация «Колыбельная».

Тема: *Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперёд шагом в прямом направлении.* Теория. Показ, объяснение отбивания мяча.

Практика. 1.Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперёд шагом в прямом направлении (R-5м). 2.Метание малого мяча в вертикальную цель (h-2 м), п/и «Не упусти шарик». 3. Дыхательное упражнение «Хлопушка»

Тема: *Отбивание мяча на месте одной рукой и попеременно с продвижением вперёд.* Теория. Показ, объяснение отбивания мяча.

Практика. 1 Ходьба в парах, с высоким подниманием колен. Медленный бег. Ходьба. 2 ОРУ с цветным клубком. Упражнение для кистей рук с пластмассовым массажным мячиком. 3. Релаксация «Снежинки»

Тема: *Отбивание мяча о стенку с хлопком, с поворотом, отскоком от пола.* Теория. Показ, объяснение отбивания мяча.

Практика. 1.Отбивание мяча о стенку с хлопком, с поворотом, отскоком от пола. 2.Забрасывание малого мяча в напольную корзину. П/и «Подвижная мишень».3. Релаксация «Сказочный сон»

Тема: *Отбивание правой и левой рукой в движении по кругу.*

Теория. Показ, объяснение отбивания мяча.

Практика. 1 Ходьба «змейкой» поперёк зала, на корточках. Бег «верёвочка». Ходьба. 2 ОРУ с малым пластмассовым мячом. Упражнение для кистей рук со шнурком. 3. Дыхательное упражнение «Мыльные пузыри»

Тема: *Отбивание мяча одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперёд.*

Теория. Показ, объяснение отбивания мяча.

Практика. 1.Отбивание мяча одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперёд. 2.Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами.

П/и «Догони мяч». 3. Релаксация «Подводный мир»

Тема: *Отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от пола.*

Теория. Показ, объяснение отбивания мяча.

Практика. 1.Отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от пола. 2.Перебрасывание мяча через шнур в команде (элементы пионербола).

П/и «Послушный мяч». 3 Релаксация «Волшебный сон»

Раздел № 5. Метание и забрасывание мяча. - 10 час.

Теория – 2,5 час. Практика – 7,5 часа.

Теория. Теоретические сведения, знания правил игр, название физкультурного инвентаря, понимание сути движений метания мяча.

Практика. Метание вдаль мячей разного веса и размера правой и левой рукой. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. Перебрасывание мяча через сетку. Перебрасывание мяча через сетку в команде (элементарный пионербол). Бросок мяча в корзину. Подвижные игры. Дыхательные упражнения. Релаксация.

Тема: *Метание вдаль мячей разного веса и размера правой и левой рукой.*

Теория. Показ и объяснение метания мяча.

Практика. 1. Ходьба в парах, с высоким подниманием колен. Медленный бег. Ходьба 2. Метание вдаль мячей разного веса и размера правой и левой рукой.

П/и «Ловкая пара».3. Релаксация «В царстве Снежной Королевы»

Тема: *Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.*

Теория. Показ и объяснение метания мяча.

Практика. 1.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.

2.Перебрасывание мяча друг другу через шнур. П/и «Мяч навстречу мячу».

3. Релаксация «Аромопалочка»

Тема: *Перебрасывание мяча через сетку.* Теория. Показ и объяснение метания мяча.

Практика. 1 Ходьба спиной вперёд, парами. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд. Ходьба. 2 ОРУ с надувным мячом. Упражнение для кистей рук с пластмассовым массажным мячом. 3. Дыхательное упражнение «Дуем друг на друга»

Тема: *Перебрасывание мяча через сетку в команде (элементарный пионербол).*

Теория. Показ и объяснение метания мяча.

Практика. 1.Перебрасывание мяча через сетку в команде (элементарный пионербол). П/и «Ты катись, катись, наш мячик». 2. Прокатывание набивного мяча друг другу. 3 Релаксация «Путешествие на облаке»

Тема: *Бросок мяча в корзину.* Теория. Показ и объяснение метания мяча.

Практика. 1. Ходьба спиной вперёд, парами. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд. Ходьба. 2.Бросок мяча в корзину (поставленную на пол) удобным для детей способом. 3. Релаксация «Цветы распускаются»

Раздел № 6. Ритмическая гимнастика. – 18 час.

Теория – 4 час. Практика – 14 часа.

Теория. Показ и объяснение ритмических движений.

Практика. Выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением. ОРУ с надувным мячом; с воздушным шариком; с цветным клубком; со средним мячом; с большим мячом. Упражнения для кистей рук. Релаксация. Дыхательные упражнения.

Тема: *Ритмическая гимнастика «Весёлая клоунада»*

Теория. Показ и объяснение ритмических движений.

Практика. 1.Ритмическая гимнастика «Весёлая клоунада».

2 Часть: ОРУ с надувным мячом. П/и «Ловишки с мячом». Упражнение для кистей рук с пластмассовым массажным мячиком. 3. Релаксация «Змейки греются на солнышке».

Тема: *Ритмическая гимнастика «Антошка».*

Теория. Показ и объяснение ритмических движений.

Практика. 1 Ритмическая гимнастика «Антошка».2 ОРУ с фитболом. Упражнение для кистей рук с карандашом. 3. Релаксация «Тёплая ванна»

Тема: *Ритмическая гимнастика «Барби».*

Теория. Показ и объяснение ритмических движений.

Практика. 1.Ритмическая гимнастика «Барби».

2 ОРУ с воздушным шаром. Упражнение для кистей рук с брусочком.

3. Релаксация «Фея сна»

Тема: *Ритмическая гимнастика «Буратино».*

Теория. Показ и объяснение ритмических движений.

Практика. 1 Ритмическая гимнастика «Буратино».

2 ОРУ с малым резиновым мячом. Упражнение для кистей рук с цилиндром.

3. Дыхательное упражнение «Вырасти большой».

Тема: *Ритмическая гимнастика «Cocolate».*

Теория. Показ и объяснение ритмических движений.

Практика. 1.Ритмическая гимнастика «Cocolate».2 ОРУ со средним мячом. Упражнение для кистей рук с карандашом.3. Дыхательное упражнение «Гармошка»

Тема: *Ритмическая гимнастика «Детская танцевальная».*

Теория. Показ и объяснение ритмических движений.

Практика. 1 Ритмическая гимнастика «Детская танцевальная».

2 ОРУ с цветным клубком. Упражнение для кистей рук с мячиком для пинг-понга.3. Дыхательное упражнение «Нырлящики»

Тема: *Ритмическая гимнастика «Солнышко лучистое»*

Теория. Показ и объяснение ритмических движений.

Практика. 1.Ритмическая гимнастика 2 ОРУ с большим мячом. Упражнение для кистей рук с попрыгунчиком. Самостоятельные игры с мячами.

3. Дыхательное упражнение «Сирень»

Тема: *Физкультурный досуг «Мы – спортсмены».*

Практика. Проведение досуга.

Тема: *Проверочные тесты.*

3.2 Содержание программы второго года обучения:

Вводное занятие. – 1 час.

Теория. Введение в программу, инструктаж по соблюдению требований безопасности на занятиях.

Входная диагностика – 1 час.

Раздел № 1. Всё о спортивных играх. – 4 час.

Теория -11 ч.

Теория. История спортивных игр; герои спорта (использование иллюстраций, фотографий). Достижения советских спортсменов. Правила поведения во время игр.

Практика. Опрос усвоения теоретических знаний. Подвижные игры по желанию детей.

Тема: *История спортивных игр.* Теория. Рассказ педагога об истории спортивных игр, использование иллюстраций, фотографий

Практика. Опрос усвоения теоретических знаний. Подвижная игра по желанию детей.

Тема: *Спортивные игры.* Теория. Познавательный рассказ педагога о спортивных играх, использование иллюстраций, фотографий

Практика. Опрос усвоения теоретических знаний. Подвижная игра по желанию детей.

Тема: *Достижения наших спортсменов.*

Теория. Беседа о героях спорта, использование иллюстраций, фотографий

Практика. Опрос усвоения теоретических знаний. Подвижная игра по желанию детей.

Тема: *Как избежать травматизма.* Теория. Беседа педагога о том, как избежать травматизма во время игр с мячом, правила поведения во время игр.

Практика. Подвижная игра по желанию детей.

Раздел № 2. Катание мяча. -10 час. Теория-2,5 ч. Практика-7,5 ч.

Теория. Теоретические сведения, знания правил игр, название физкультурного инвентаря, понимание сути движений прокатывания мяча.

Практика. Катание мяча в заданном направлении. Прокатывание мяча ногами «змейкой» между предметами. Прокатывать мяч, попадая в ворота. Ведение мяча одной рукой на корточках. Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами. Подвижные игры. Дыхательные упражнения. Релаксация.

Тема: *Катание мяча в заданном направлении.*

Теория. Показ и объяснение техники прокатывания мяча.

Практика. 1. Катание мяча в заданном направлении.

2. Метание малого мяча в горизонт. цель правой левой рукой с R 4-5 м.

3. Релаксация «Пляж».

Тема: *Прокатывание мяча ногами «змейкой» между предметами.*

Теория. Показ и объяснение техники прокатывания мяча.

Практика. 1. Прокатывание мяча ногами «змейкой» между предметами.

2. Прокатывание мяча ногами с передачей друг другу. П/и «Кто быстрее».

3. Дыхательное упражнение «Гармошка»

Тема: *Прокатывать мяч, попадая в ворота*

Теория. Показ и объяснение техники прокатывания мяча.

Практика. 1. Ходьба «змейкой» поперёк зала. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд. Ходьба. 2. ОРУ с надувным мячом. Упражнение для кистей рук с пластмассовым массажным мячиком. 3. Релаксация «Волшебный сон»

Тема: *Ведение мяча одной рукой на корточках.*

Теория. Показ и объяснение техники ведения мяча.

Практика. 1. Ведение мяча одной рукой на корточках. 2. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину, стараясь увести мяч у соперников (элементы баскетбола). П/и П/и «Быстро отвечай». 3. Дыхательное упражнение «Дуем друг на друга»

Тема: *Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами*

Теория. Показ и объяснение техники прокатывания мяча.

Практика. 1. Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами.

2. Ведение мяча ногой, стараясь увести его у соперника. П/и «Элементарный футбол». 3. Дыхательное упражнение «Ныряльщики»

Раздел № 3. Бросание и ловля мяча. – 22 час.

Теория-5,5 ч. Практика-16,5 ч.

Теория. Теоретические сведения, знания правил игр, название физкультурного инвентаря, понимание сути движений бросания мяча.

Практика. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой; от груди, через голову; подбрасывать мяч и ловить его с поворотом кругом; друг другу и ловля его с поворотом кругом; друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от пола; от стены с разными заданиями; друг другу с хлопком, с отскоком, от груди, из-за головы. Подвижные игры. Дыхательные упражнения. Релаксация.

Тема: *Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой.*

Теория. Показ и объяснение техники бросания мяча.

Практика. 1.Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой.

2.Прыжки с зажатым между коленями мячом. П/и «Закати мяч».

3. Дыхательное упражнение «Ветер и листья».

Тема: *Бросание мяча от груди, через голову.* Теория. Показ и объяснение техники бросания мяча.

Практика. 1.Бросание мяча от груди, через голову.

2.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. П/и «Гонка мячей по кругу».

3. Дыхательное упражнение «Лесной воздух»

Тема: *Подбрасывать мяч и ловить его с поворотом кругом.*

Теория. Показ и объяснение техники бросания мяча.

Практика. 1 Ходьба спиной вперёд, с заданием для рук. Бег с захлёстыванием голени. Ходьба. 2 ОРУ со средним мячом. Упражнение для кистей рук с попрыгунчиком. 3. Релаксация «Звери спят, птицы спят»

Тема: *Бросание мяча друг другу и ловля его с поворотом кругом.*

Теория. Показ и объяснение техники бросания мяча.

Практика. 1.Бросание мяча друг другу и ловля его с поворотом кругом.

2.Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперёд бегом.

П/и «Играй, играй, мяч не теряй».

Тема: *Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от пола.*

Теория. Показ и объяснение техники бросания мяча.

Практика. 1.Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от пола. 2. Спортивная игра «Пионербол». 3.Дыхательное упражнение «Хлопушка»

Тема: *Бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями.*

Теория. Показ и объяснение техники бросания мяча.

Практика. 1.Бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоком от пола, с поворотом кругом, с перепрыгиванием через отскочивший мяч.

2.Отбивание мяча о пол, продвигаясь по кругу.

3. Дыхательное упражнение «Вырасти большой»

Тема: *Упражнения с мячом в парах.* Теория. Показ и объяснение бросания мяча.

Практика. 1 Ходьба парами, с заданиями для рук. Бег «покажи пятки». Ходьба.

2 ОРУ с пластмассовым малым мячом. Упражнение для кистей рук со шнурком. П/и «Ты катись, катись, наш мячик». 3. Релаксация «Спящий котёнок»

Тема: *Бросание мяча друг другу с хлопком, с отскоком, от груди, из-за головы.*

Теория. Показ и объяснение бросания мяча. Практика. 1.Бросание мяча друг другу с хлопком, с отскоком, от груди, из-за головы. 2.Прокатывание мяча ногами по прямой с попаданием в воротца. П/и «Передал – садись». 3. Дыхательное упражнение «Мыльные пузыри»

Тема: *Броски мяча через сетку.* Теория. Показ и объяснение броска мяча через сетку.

Практика. 1 Ходьба гимнастическим шагом. Бег врассыпную с остановкой по сигналу. Ходьба. 2 ОРУ с воздушным шариком. Упражнение для кистей рук с брусочком. 3. Релаксация «Подводный мир океана»

Тема: *Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперёд.*

Теория. Показ и объяснение упражнений с мячом.

Практика. 1 Ходьба с высоким подниманием колен, с перекатом с пятки на носок. Бег мелким и широким шагом. Ходьба.

2 ОРУ с большим мячом. Упражнение для кистей рук с мячиком для пинг-понга. 3. Дыхательное упражнение «Смешинка»

Тема: *Удерживание мяча на голове как можно дольше.*

Теория. Показ и объяснение упражнений с мячом.

Практика. 1.Удерживание мяча на голове как можно дольше. 2.Отбивание мяча коленом. П/и «Мы – футболисты». 3. Дыхательное упражнение «Художники»

Раздел № 4. Метание мяча. -16 час. Теория-4 ч. Практика-12 ч.

Теория. Теоретические сведения, знания правил игр, название физкультурного инвентаря, понимание сути движений метания мяча.

Практика. Метать мяч в горизонтальную цель; вдаль с нескольких шагов; вдаль малого мяча с нескольких шагов; в цель из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лёжа; метать мяч правой и левой рукой;

метание вдаль мяча с 6-12 м; в горизонтальную цель; в движущуюся цель правой и левой рукой. Подвижные игры. Дыхательные упражнения. Релаксация.

Тема: *Метать мяч в горизонтальную цель; вдаль с нескольких шагов.*

Теория. Показ и объяснение техники метания мяча.

Практика. 1Ходьба широким и мелким шагом. Бег с изменением темпа. Ходьба.2 ОРУ с массажным мячом. Упражнение для кистей рук с попрыгунчиком. 3. Дыхательное упражнение «Носик балуется»

Тема: *Метание вдаль малого мяча с нескольких шагов.*

Теория. Показ и объяснение техники метания мяча.

Практика. 1.Метание вдаль малого мяча с нескольких шагов.

2.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. П/и «Попади и поймай».

3 Релаксация «Волшебный сон»

Тема: *Метать мяч в цель из разных исходных положений.*

Теория. Показ и объяснение техники метания мяча.

Практика. 1 Ходьба с высоким подниманием колен. Бег «змейкой» поперёк зала. Ходьба. 2 ОРУ с малым пластмассовым мячом. Упражнение для кистей рук со шнурком. П/и «Ловишки с мячом». 3. Релаксация «Аромопалочка»

Тема: *Метание в цель из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лёжа.* Теория. Показ и объяснение техники метания мяча.

Практика.1.Метание в цель из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лёжа. 2.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3.Дыхательное упражнение «Подуй на листик»

Тема: *Метать мяч правой и левой рукой.* Теория. Показ и объяснение техники метания мяча.

Практика. 1 Ходьба приставным шагом вправо и влево. Боковой галоп. Ходьба.

2 ОРУ с малым резиновым мячом. Упражнение для кистей рук с брусочком. 3. Подвижная игра «Не упусти мяч».

Тема: *Метание вдаль мяча с R6-12 м.* Теория. Показ и объяснение техники метания мяча. Практика. 1. Метание вдаль мяча с R6-12 м. 2. Отбивание мяча о пол, двигаясь «змейкой» между предметами. 3. Дыхательное упражнение «Каша кипит»

Тема: *Метать мяч в горизонтальную цель.* Теория. Показ и объяснение техники метания мяча. Практика. 1. Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег с преодолением препятствий. Ходьба. 2. ОРУ с малым резиновым мячом. Упражнение для кистей рук с пластмассовым массажным мячиком. 3. Релаксация «Снежинки»

Тема: *Метание мяча в движущуюся цель правой и левой рукой.*

Теория. Показ и объяснение техники метания мяча.

Практика. 1. Метание мяча в движущуюся цель правой и левой рукой.

2. Бросание мяча друг другу через сетку. П/и «Волейбол с воздушными шарами». 3. Дыхательное упражнение «Обед»

Раздел № 5. Ритмическая гимнастика. – 19 час.

Теория-4 ч. Практика-15 ч. Теория. Показ и объяснение ритмических движений. Практика. Выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением. ОРУ с надувным мячом; с воздушным шариком; с цветным клубком; со средним мячом; с большим мячом. Упражнения для кистей рук. Релаксация.

Тема: *Ритмическая гимнастика «Дождя не боимся».* Теория. Показ и объяснение ритмических движений. Практика. 1. Ритмическая гимнастика «Дождя не боимся». 2. ОРУ с надувным мячом. Упражнение для кистей рук с пластмассовым массажным мячиком. 3. Релаксация «Змейки греются на солнышке»

Тема: *Ритмическая гимнастика «Амана кукарела».*

Теория. Показ и объяснение ритмических движений.

Практика. 1. Ритмическая гимнастика «Амана кукарела».

2. ОРУ с фитболом. Упражнение для кистей рук с карандашом. П/и «Стоп».

3. Релаксация «Тёплая ванна»

Тема: *Ритмическая гимнастика «Звёзды Новый год развесил».*

Теория. Показ и объяснение ритмических движений.

Практика. 1. Ритмическая гимнастика «Звёзды Новый год развесил».

2. ОРУ с воздушным шариком. Упражнение для кистей рук с брусочком. П/и «Проведи мяч». 3. Релаксация «Фея сна»

Тема: *Ритмическая гимнастика «Позитив».*

Теория. Показ и объяснение ритмических движений.

Практика. 1. Ритмическая гимнастика «Позитив».

2. ОРУ с цветным клубком. Упражнение для кистей рук с цилиндром.

3. Релаксация «Сказочный сон»

Тема: *Ритмическая гимнастика «Наша армия самая сильная».*

Теория. Показ и объяснение ритмических движений.

Практика. 1. Ритмическая гимнастика «Наша армия самая сильная».

2. ОРУ со средним мячом. Упражнение для кистей рук с карандашом.

3. Релаксация «Сосульки тают»

Тема: *Ритмическая гимнастика «Мы маленькие дети».*

Теория. Показ и объяснение ритмических движений.

Практика. 1 Ритмическая гимнастика «Мы маленькие дети». 2 ОРУ с фитболом.

Упражнение для кистей рук с цилиндром. 3. Релаксация «Аромопалочка»

Тема: *Ритмическая гимнастика «Чунга – чанга».*

Теория. Показ и объяснение ритмических движений.

Практика. 1 Ритмическая гимнастика «Чунга – чанга». 2 ОРУ с большим мячом.

Упражнение для кистей рук с попрыгунчиком. 3 Релаксация «Путешествие на

облаке» **Тема:** *Спортивный праздник «Парад достижений»*

Тема: *Проверочные тесты.*

IV. Методическое обеспечение.

4.1. Методы и приемы работы.

Педагогические технологии

На занятиях используются стандартные педагогические технологии:

Игровое обучение (обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений, игровые методы вовлечения в творческую деятельность): игровые технологии обладают средствами, активизирующими деятельность детей. Именно игра помогает детям ощутить себя в реальной ситуации. Именно в игре развиваются творческие способности личности.

Часто вводятся игровые ситуации, сказочные персонажи, сюрпризные моменты, так нравящиеся детям.

Личностно-ориентированное обучение предполагает максимальное развитие индивидуальных познавательных способностей детей, способствует пробуждению интереса детей к знаниям. На занятии для малышей создаётся спокойная, благоприятная обстановка, детям даются посильные задания, используется богатый дидактический материал, подбадривание и положительная оценка способствует сохранению позитивной самооценки детей.

Технология деятельностного подхода – это организация учебного процесса, в котором главное место отводится активной и разносторонней, в максимальной степени самостоятельной познавательной деятельности учащихся.

- развивающее обучение (развитие личности и её способностей)
- дифференцированное обучение (создание оптимальных условий для выявления задатков, развития интересов и способностей).

Деятельностный подход к обучению предполагает:

- наличие у детей познавательного мотива (желания узнать, открыть, научиться) и конкретной учебной цели (понимания того, что именно нужно выяснить, освоить);
- выполнение учащимися определённых действий для приобретения недостающих знаний;
- выявление и освоение учащимися способа действия, позволяющего осознанно применять приобретённые знания;
- формирование у учащихся умения контролировать свои действия – как после их завершения, так и по ходу;

-включение содержания обучения в контекст решения значимых жизненных задач.

Здоровьесберегающие технологии в настоящее время пронизывают всю систему обучения и воспитания, особенно в дошкольном возрасте. Динамичные физкультминутки, музыкально-ритмические паузы, специальные упражнения для рук, для глаз применяются на всех занятиях.

Смена видов деятельности так же снижает утомляемость ребёнка.

Большое значение имеет психологический климат на занятии, которые создаёт педагог, речь педагога, его эмоциональная сторона.

Технология проектного обучения применяется с целью самостоятельного добывания знаний детьми, формирования собственного опыта деятельности, позволит детям глубоко вникнуть в изучаемый материал, и, как следствие - желанию учиться.

Методы и приемы учебно-воспитательного процесса

Наглядный метод, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей.

Словесный метод, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений.

Практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях;

Игровой метод, дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы.

Соревновательный метод, используется преимущественно в старших группах детского сада в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания и борьбы за первенство).

Наглядные методические приемы:

- зрительная наглядность, заключается в правильной, четкой, красивой демонстрации - показе педагогом образца движения или его отдельных двигательных элементов; в имитации, подражании образам окружающей жизни; в использовании зрительных ориентиров при преодолении пространства; использовании наглядных пособий слайд -программ, иллюстраций, фотографий, схем, картин и т. п.;

- тактильно- мышечная наглядность, используется путем включения физкультурных пособий в двигательную деятельность детей;

- слуховая наглядность, представляет собой звуковую регуляцию движений. Лучшей слуховой наглядностью является музыка (песня). Она вызывает у детей эмоциональный подъем, определяет характер движения и регулирует его темп и ритм.

Методы, приемы обучения детей упражнениям и играм с мячом:

- показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в них детей;
- пояснение и показ упражнений; - повторение упражнения;
- использование схематичных изображений - алгоритмов выполнения упражнений;
- творческие задания;
- игровые и соревновательные задания.

4.2 Кадровое обеспечение программы.

Программу может преподавать педагог дополнительного образования, отвечающий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденному приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652н. И квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (ФЗ №273 ст.46, ч.1).

4.3. Материально-техническое обеспечение программы:

Методическое обеспечение программы:

Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М., 1983.

Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. Волгоград, 2007.

Бущинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М., 1990.

Вавилова Е.Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать. М., 1983.

Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой. М., 1982.

Конеева Е.В. Детские подвижные игры. РНД. 2006.

Николаева Н.И. Школа мяча. М., 2008.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с дошкольниками. М., 1988.

Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. М., 2008

Филлипова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. СПб. 2005

Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. М., 2011.

Виды дидактических материалов

Дидактический материал подбирается и систематизируется в соответствии с учебно-тематическим планом (по каждой теме).

Наглядно-дидактические пособия

1. Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь». – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.

2. Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня». – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.

3. Серия «Расскажите детям о...»: «Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх»; «Расскажите детям об олимпийских чемпионах».

– М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.

4. Развивающие плакаты: «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта».

Материально – техническое обеспечение программы

Для реализации программы «Школа мяча» в Центре имеется спортивный зал. Оборудование соответствует требованиям программы.

Спортивный инвентарь:

- Мячи разного веса и диаметра (детские резиновые, волейбольные, мини баскетбольные, футбольные);
- баскетбольные корзины; напольные корзины; шнур для натягивания;
- волейбольная сетка; обручи, кегли; набивные мячи; мячи-хоппы;
- конусы-ориентиры, гимнастические скамейки; мишени; коврики.

Мелкие предметы для развития кисти руки:

- мячики для пинг-понга; пластмассовые массажные мячики;
- попрыгунчики; шнурки; брусочки; цилиндры.

Технические средства обучения:

- магнитофон
- CD-диски (музыка для ходьбы, бега, ритмической гимнастики, релаксации)
- флеш-карта (презентации, видеоролики, мультфильмы)
- экран, проектор, ноутбук.

4.4. Диагностический инструментарий

1 год обучения

Оценочные материалы:

Метод диагностики: тестовые задания на выявление уровня владения мячом.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения и тесты, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Материал для вводной и итоговой диагностики усвоения программы составлен на материале: «Диагностика физической подготовленности» разработанная Руновой М. А., а также на разработках Н.А. Ноткиной, Л.И. Казьминой, Н.Н. Бойнович (Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста) (*Приложение 4*)

По результатам диагностики определяется уровень психомоторного развития группы, выявляются наиболее выраженные нарушения статической, динамической, зрительно-моторной или тонко дифференцированной координации и осуществляется планирование и построение коррекционного курса занятий.

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.

Форма отслеживания и фиксации образовательных результатов диагностическая карта. (*Приложение 5*)

2 год обучения

Оценочные материалы:

Метод диагностики: тестовые задания на выявление уровня владения мячом.

По результатам диагностики определяется уровень психомоторного развития группы, выявляются наиболее выраженные нарушения статической, динамической, зрительно-моторной или тонко дифференцированной координации и осуществляется планирование и построение коррекционного курса занятий.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения и тесты, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Материал для вводной и итоговой диагностики усвоения программы составлен на материале: «Диагностика физической подготовленности» разработанная Руновой М. А., а также на разработках Н.А. Ноткиной, Л.И. Казьминой, Н.Н. Бойнович (Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста).

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.

Форма отслеживания и фиксации образовательных результатов
диагностическая карта. (Приложение 6)

V. Список литературы.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

- Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020);
- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред.17.02.2023);
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. №678-р;
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05. 2015 г. № 996-р);
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30.11.2016г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ (в ред.27.09.2017);
- Федеральный проект "Успех каждого ребенка" (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018 г, пр. 3);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в ред. от 02.02.2021г.);
- Письмо Минпросвещения России от 30.12.2022 №АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах РФ»;

- Письмо Минпросвещения России от 01.08.2019г. №ТС-1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
- Закон Ростовской области от 14.11.2013 №26-ЗС «Об образовании в Ростовской области»;
- локальные акты МБУ ДО ДДТ: Устав, Учебный план, Положения о структурных подразделениях, Правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности.

Список литературы:

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду [Текст]: Книга для воспитателей дет.сада / Э.Й. Адашкявичене. М.: Просвещение, 1992.
2. Ашмарина, Б.А. Теория и методики физического воспитания [Текст]: учеб. для студентов / Б.А. Ашмарина - М.: Просвещение, 1990.
3. Вавилова, Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. [Текст]: Пособие для воспитателей д/сада / Е.Н. Вавилова - М.: Просвещение, 1986.
4. Волошина, Л.Н. «Играйте на здоровье!» [Текст]: Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет/Л.Н. Волошина. М.: АРКТИ, 2004.
5. Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - издательство НЦ ЭНАС, 2004.
6. Николаева Н.И. Школа мяча [Текст]: учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений/Н.И. Николаева СПб. «Детство - Пресс», 2008.
7. Осокина Т.И. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников [Текст]: / Т.И. Осокина, Е.А Тимофеева - Изд.2-е, доп., М., «Просвещение», 1971.
8. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» - «Детствопресс», 2009.
9. Филипова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2005.
10. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших

дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.

Цифровые ресурсы:

Презентации:

Твой ребенок: презентации. <http://tvoyrebenok.ru/>

Детские электронные презентации и клипы. <https://viki.rdf.ru/http://infourok.ru>

Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)

[Презентация на тему "здоровый образ жизни" | Презентация по теме: | Образовательная социальная сеть \(nsportal.ru\)](#)

Презентации по теме ЗОЖ

[https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovy obrazzhizni/2015/10/29/prezentatsiya-na-temu-zdorovyuy-obraz-zhizni](https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovy-obrazzhizni/2015/10/29/prezentatsiya-na-temu-zdorovyuy-obraz-zhizni)

Видеоуроки:

Российская электронная школа. [Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](http://resh.edu.ru)

Обучающие платформы:

Российская электронная школа. [Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](http://resh.edu.ru)

Электронный журнал: <http://pedmir.ru>

VI. Приложения

Приложение 1.

Контроль усвоения знаний блока обучения с применением образовательных дистанционных технологий.

Контроль, или проверка результатов обучения, является обязательным компонентом процесса обучения. Она имеет место на всех стадиях этого процесса, но особое значение приобретает после изучения какого-либо раздела программы и завершения ступени обучения. Суть проверки результатов обучения состоит в выявлении уровня усвоения знаний обучающимися, который должен соответствовать образовательному стандарту по данной программе, предмету.

Форма контроля:

- задания, разработанные педагогом;
 - задания, размещённые на образовательных порталах, платформах,
- Задания, разработанные педагогом, должны быть небольшого объема, адаптированы для возрастной группы, удобны для оценивания обучающимися и могут относиться одновременно к нескольким темам.

Контроль знаний при дистанционной форме обучения – это систематическая проверка усвоения знаний, умений и навыков на каждом занятии и оценка результатов обучения.

Для дошкольников в сфере дистанционного обучения оптимальным является следующая форма контроля учебной деятельности: обучающимся в ходе изучения какой-либо темы предмета дается задание на проведение исследования по этой теме. Дошкольники совместно с родителями изучают тему, используя представленные в интернете первоисточники. В установленные сроки обучающиеся должны предоставить отчет об итогах самостоятельной работы. Отчётом могут служить выполненные детьми рисунки, выученные стихи, онлайн тесты по теме.

Проверка осуществляется через социальный мессенджер WhatsApp, электронную почту, платформу Zoom.

Используется:

- метод устного контроля с помощью видеосвязи или голосового сообщения через WhatsApp (собеседование, онлайн консультации, опрос);
- метод письменного контроля (тестирование, анкетирование, сообщения);
- метод практического контроля (онлайн-занятия, видеозапись, аудиозапись).

Электронные информационные ресурсы:

	Содержание	Ссылка
Физическое развитие.		
Российская электронная школа	Портал для массового использования дидактических и методических образовательных ресурсов в образовательной деятельности всеми участниками образовательных отношений: обучающимися, родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся, педагогическими работниками, организациями, осуществляющими образовательную деятельность.	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Детский портал «Солнышко».	Портал ориентирован на три основных группы посетителей: на детей (игры, конкурсы, сказки, раскраски, детский журнал, виртуальная школа, форумы); на родителей (on-line консультации по воспитанию, раннему развитию и образованию детей, обмен опытом, форумы); на педагогов (копилка дидактического и сценарного материала, авторские методики и разработки)	http://www.solnet.ee
Портал детской безопасности МЧС России «Спас-экстрим»	Информация по безопасности для детей и их родителей, игры, конкурсы, детская мультимедийная энциклопедия, памятки «Это должен знать каждый!» и многое другое.	http://www.spas-extreme.ru/
Твой ребенок: презентации	Портал, где можно скачать "презентации", рассказывающие об окружающем мире: о животных и насекомых, фруктах и овощах, цифрах, странах и другое.	http://tvoyrebenok.ru/
Детские электронные презентации и клипы	Многообразие тем презентаций: еда, улица, история, музыкальные инструменты, животные и многое другое. На их основе родители могут вести беседы и рассказы.	https://viki.rdf.ru/

Электронные образовательные ресурсы:

	Содержание	Ссылка
Физическое развитие		

daynotes.ru	Подвижные игры для детей в помещении при дистанционном обучении.	https://daynotes.ru/podvignie_igri_dlya_detey_v_pomeshenii
Маам.py	Особенности дистанционного обучения дошкольников. Воспитателям детских садов, школьным учителям и педагогам	Маам.py (maam.ru)
YouTube Kids	Приложение предоставляет версию службы, ориентированную на детей, с выбранным выбором контента, функциями родительского контроля и фильтрацией видео.	Комплекс упражнений - разминка для хорошего настроения - YouTube Зарядка для детей под музыку. Солнышко лучистое - YouTube ARAM SAM SAM - Ei, Vaikai! Lietuviškos Vaikiškos Dainelės - YouTube
YouTube Kids		https://youtube.m58y0bGDtUw Детская Дискотека - Учимся танцевать под песню АКУЛЕНОК - YouTube "Секретная разминка" Зарядка для детей - YouTube

Условия реализации программы с применением электронного обучения и обучения с применением дистанционных технологий.

Условия перехода: переход на дистанционное обучение по приказу учредителя в случае ухудшения эпидемиологической ситуации.

В программе предусмотрены разделы (блоки) для изучения как в очном формате, так и в формате дистанционного обучения.

Средства обучения: при электронном обучении и обучении с применением дистанционных технологий используется электронная почта, мессенджеры WhatsApp, социальные сети.

Формы ведения занятий: могут применяться такие формы обучения, как видеозанятие (в записи), занятие-конференция, индивидуальное он-лайн занятие, он-лайн консультация.

Контроль результатов обучения: беседа с обучающимися и родителями, анализ фото и видео с выполненным заданием, самоконтроль, онлайн консультирование, рецензирование работы обучающегося, взаимопомощь обучающихся в форуме, текстовая и аудио рецензия.

Технология организации электронно-дистанционного обучения:

При реализации образовательной программы дошкольного образования с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, в зависимости от технических условий, в образовательных организациях применяются разные модели обучения:

- обучение в режиме онлайн (электронное обучение);
- дистанционное обучение через интерактивные учебные материалы;
- самостоятельная работа родителей с детьми на основе обратной связи через сайт, электронную почту, интернет-мессенджеры, социальные сети.

Суть дистанционного обучения дошкольника заключается в том, что ребенок получает возможность смотреть видео-занятия, изучать учебный материал, а также находясь дома, получить и выполнить задания. В заключении ребенок может выполнить творческую работу, поучаствовать в конкурсе. Это необходимо для того, чтобы убедиться в том, что материал действительно изучен и усвоен, а в процессе выполнения творческой работы или участия в конкурсе ребенок использует полученные знания.

Содержанием занятий может быть:

Двигательная активность: ограничена размерами комнаты, не предполагает активные игры с бегом, метанием, прыжками. Это могут быть:
- спортивные разминки,

- физминутки с описанием движений и текста,
- игры малой подвижности (с участием от 2-х человек)
- пальчиковые игры, опять же с текстом и описанием действий.
- игры со спортивным оборудованием, но не активные. (н-р упражнения со скакалкой,
- ходьба по скакалке (канату), прокатывание мяча и т.п.)

Все это может быть оформлено ссылками на интернет ресурс или текстом с картинками.

Рекомендации для родителей могут размещаться на сайте образовательной организации и в социальных сетях, специально организованных группах и сообществах. А также на специально созданных сайтах педагогов.

Для организации самостоятельной работы родителей с детьми педагоги организуют консультирование и обучение родителей (законных представителей) воспитанников через официальный сайт, персональный сайт педагога, электронную почту. На сайтах размещаются: игры по различным образовательным областям, познавательный материал по теме недели, произведения художественной литературы, презентации и ссылки на сайты, где родители выбирают игровой материал для занятий с ребенком в удобное время.

Деятельность педагога в системе дистанционного обучения.

Педагог несет ответственность за качество обучения, поэтому ему необходимо быть хорошо подготовленным методически и содержательно к образовательному процессу, уметь работать с программным обеспечением, сервисами сети Интернет, также он должен владеть дистанционными методиками преподавания и знанием особенностей построения образовательного процесса в виртуальной среде.

Условия проведения дистанционного обучения могут отличаться по режиму взаимодействия педагога и обучающегося.

Существуют два вида режима:

Offline - местонахождение и время не является существенным, так как все взаимодействие организовывается в отложенном режиме;

Online – обучающийся с родителем (законным представителем), и педагог находится у автоматизированного рабочего места.

Для проведения педагогом дистанционного занятия в любом из режимов необходимо:

- выстроить индивидуальный образовательный маршрут для каждого ребенка за счет возможности выбора уровня и вида представления материала и согласовать его с заказчиком;
- разработать конспекты занятий и подготовить демонстрационный и раздаточный материал к занятиям с элементами видео и аудио, с включением иллюстраций и анимации;
- организовать щадящий режим обучения, нормируя количество времени, проводимого за компьютером;
- разработать и осуществить социальную программу работы с семьей, обязательное включение родителей в процесс обучения ребенка, выработка совместной политики общения.

Необходимо продумать и выбрать наиболее удобный способ доставки учебного материала. С родителями (законными представителями) обговаривается заранее каким образом им будет доставляться учебный материал к данному занятию.

Занятие с использованием электронных устройств должно строго регламентироваться как по длительности, так и по их количеству в соответствии с возрастными возможностями детей. Дистанционное обучение не должно рассматриваться только как многочасовое включение ребенка в онлайн-работу. Необходимо помимо онлайн-обучения активно использовать другие формы дистанционной работы и чередовать разные виды деятельности. (см. Приложение № 3)

Продолжительность применения компьютерной программы: 10 минут
для дошкольников

Структурные элементы дистанционных занятий:

- Беседа (в режиме реального времени, с элементами видео, с элементами аудио, с включением анимации).

При проведении беседы необходим перечень вопросов, уточнение для родителей, на что обратить внимание, ссылка или сам текст рассказа взрослого, ссылка на видеофайл, презентация, картинки. Если говорить о мультимедийных пособиях, используемые в работе, то их можно условно разделить на группы: 1) видеофильмы, 2) компьютерные игры, 3) компьютерные презентации.

Самое главное коротко, что должен ребёнок усвоить в результате беседы, какой объем знаний он должен получить.

- Практические задания и контрольные задания предлагаются после обзора теоретической части (самостоятельная работа ребенка по сценарию: поисковая, исследовательская, творческая, др.).
- Работа в чате, на форуме.

**Учебно-тематический план
блока обучения с применением дистанционных технологий**

№	Тема занятия:	Всего	Тео рия	Прак тика	Формы организации занятий	Формы аттестации, диагностики, контроля
Блок «Ритмическая гимнастика»						
1	Разминка для хорошего настроения.	1	0,5	0,5	Практические задания	Видеозапись выполненных упражнений.
2	Подвижная игра «Цветные сигналы»	1	0,5	0,5	Практические задания	Видеозапись выполненных упражнений.
3	Зарядка под музыку «Солнышко лучистое»	1	0,5	0,5	Практические задания	Видеозапись выполненных упражнений.
4	Подвижная игра «Волшебная цепочка»	1	0,5	0,5	Практические задания	Видеозапись выполненных упражнений.
5	Зарядка под музыку «ARAM SAM SAM»	1	0,5	0,5	Практические задания	Видеозапись выполненных упражнений.
6	Подвижная игра «Сокровище пиратов»	1	0,5	0,5	Практические задания	Видеозапись выполненных упражнений.
7	Фильм «Детям о здоровом образе жизни»	1	1		Практические задания	Видеозапись выполненных упражнений.
8	Подвижная игра «Слушай хлопки»	1	0,5	0,5	Практические задания	Видеозапись выполненных упражнений.
9	Зарядка под музыку «Акулёнок»	1	0,5	0,5	Практические задания	Видеозапись выполненных упражнений.
10	Зарядка «Секретная разминка»	1	0,5	0,5	Практические задания	Видеозапись выполненных упражнений.
Всего часов:		10	5,5	4,5		

Содержание программы блока обучения с применением образовательных дистанционных технологий

Тема: Разминка для хорошего настроения.

Теория. Просмотр видеофильма, объяснение движений разминки, правила игры «Дотронься до мяча».

Практика. Проведение разминки под видеофильм. Игровое упражнение и задание с мячом для индивидуального выполнения «Дотронься до мяча» (взрослый держит в руке небольшой мяч в сеточке. Ребёнку предлагают подпрыгнуть и дотронуться до мяча двумя руками). Релаксация «Сладкая сказка»

Тема: Подвижная игра «Цветные сигналы»

Теория. Объяснение правил подвижной игры, игрового упражнения.

Практика. Подвижная игра «Цветные сигналы». Игровое упражнение и задание с мячом для индивидуального выполнения «Прокати мяч в ворота» (прокатить мяч в одном направлении на расстояние 1-1.5 м в ворота шириной 50 см).

Дыхательное упражнение «Обед».

Тема: Зарядка под музыку «Солнышко лучистое»

Теория. Просмотр видеофильма, объяснение движений зарядки, игрового упражнения «Подбрось – поймай».

Практика. Проведение зарядки под видеофильм. Игровое упражнение и задание с мячом для индивидуального выполнения «Подбрось – поймай» (ребёнок бросает мяч вверх и ловит его. Взрослый считает, сколько раз малыш поймает мяч). Релаксация «Волшебный сон».

Тема: Подвижная игра «Волшебная цепочка»

Теория. Объяснение правил подвижной игры, игрового упражнения.

Практика. Подвижная игра «Волшебная цепочка». Игровое упражнение и задание с мячом для индивидуального выполнения «Сбей кеглю» (ребёнок становится за линию, в 2-3 м от которой находится кегля. Надо сбить её мячом. Мяч можно прокатывать, бросать или ударять ногой). Дыхательное упражнение «Дуем друг на друга»

Тема: Зарядка под музыку «ARAM SAM SAM»

Теория. Просмотр видеофильма, объяснение движений зарядки, игрового упражнения «Дотронься до мяча».

Практика. Проведение зарядки под видеофильм. Игровое упражнение и задание с мячом для индивидуального выполнения «Дотронься до мяча».

Релаксация «Путешествие на облаке»

Тема: Подвижная игра «Сокровище пиратов»

Теория. Объяснение правил подвижной игры, игрового упражнения.

Практика. Подвижная игра «Сокровище пиратов». Игровое упражнение и задание с мячом для индивидуального выполнения «Перебрось через верёвку» (ребёнок становится напротив верёвки, натянутой на высоте поднятой руки малыша. Расстояние от ребёнка до верёвки – не более 1,5 м. Ребёнок бросает мяч из-за головы двумя руками, стараясь перебросить его через верёвку)

Дыхательное упражнение «Каша кипит».

Тема: Фильм «Детям о здоровом образе жизни»

Теория. Просмотр видеофильма, беседа по содержанию фильма. Объяснение правил игрового упражнения «Поймай мяч».

Практика. Игровое упражнение и задание с мячом для индивидуального выполнения «Поймай мяч» (взрослый, стоя напротив ребёнка (1,5 -2 м), бросает ему мяч. Ребёнок возвращает мяч. взрослый сопровождает действия словами: «Лови, бросай, упасть не давай») Релаксация «Фея сна».

Тема: Подвижная игра «Слушай хлопки»

Теория. Объяснение правил подвижной игры, игрового упражнения.

Практика. Подвижная игра «Слушай хлопки». Игровое упражнение для индивидуального выполнения «Чередуй движения» (команды для ребёнка: дерево, расти (стоять на месте, руки поднять вверх ладошками к потолку и тянутся к потоку, поднимаясь на носочки); птичка, улетай (бежать по кругу с вытянутыми в стороны руками); зайчик, убегай (прыгать по кругу); уж, спрячься (ползти на животе, извивая туловище). Дыхательное упражнение «Подуй на листик»

Тема: Зарядка под музыку «Акулёнок»

Теория. Просмотр видеофильма, объяснение движений зарядки, игрового упражнения «Подбрось – поймай».

Практика. Проведение зарядки под видеофильм. Игровое упражнение и задание с мячом для индивидуального выполнения «Подбрось – поймай». Релаксация «Путешествие на облаке»

Тема: Зарядка «Секретная разминка»

Теория. Просмотр видеофильма, объяснение движений зарядки, игрового упражнения «Перебрось через верёвку».

Практика. Проведение зарядки под видеофильм. Игровое упражнение и задание с мячом для индивидуального выполнения «Перебрось через верёвку». Дыхательное упражнение «Носик балуется»

Приложение 4

Материал для вводной и итоговой диагностики усвоения программы для детей 1 года обучения.

Материал для вводной и итоговой диагностики усвоения программы составлен на материале: «Диагностика физической подготовленности» разработанная Руновой М. А., а также на разработках Н.А. Ноткиной, Л.И. Казьминой, Н.Н. Бойнович (Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста).

Метод диагностики: тестовые задания на выявление уровня владения мячом.

По результатам диагностики определяется уровень психомоторного развития группы, выявляются наиболее выраженные нарушения статической, динамической, зрительно-моторной или тонко дифференцированной координации и осуществляется планирование и построение коррекционного курса занятий.

Приложение 5

Таблица результатов диагностики первого года обучения.

№	Ф.И. ребенка	Виды движений:	Сумма баллов									Уров ень
			метание				отбивание		забрасывание			
		бросание										
		Вверх и ловля двумя руками	В пар ах	В гориз. цель с R 5 м	В верт. цель с R 4 м	Вдаль, не менее с 6 м.	Двумя руками , стоя на месте	Одной рукой с продви жение м вперёд	в корзи ну на полу	В баскет. корзин у		
1												
2												
3												

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.

Уровневый показатель:

Высокий уровень – от 22 до 27 баллов.

Правильно выполняются все основные элементы движения, уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом, способен придумать новые варианты действий с мячом.

Средний уровень – от 13 до 21 балла.

Ребёнок справляется с большинством элементов техники, допуская некоторые ошибки, верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки, не совсем уверенно и точно выполняет действия с мячом в заданном темпе.

Низкий уровень – от 0 до 12 баллов.

Наличие значительных ошибок. Неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом, не замечает своих ошибок, не обращает внимание на качество действий с мячом, не соблюдает заданный темп и ритм с мячом.

Приложение 6

Таблица результатов диагностики второго года обучения.

№	Ф.И. ребенка	Виды движений:						Сумма баллов	Уровень
		бросание		отбивание		забрасывание			
		Вверх и ловля одной рукой	В парах с поворотом кругом	От стены	Одной рукой от пола, продвигаясь вперёд	В баскет. корзину стоя на месте из – за головы	В баскет. корзину после ведения с фиксацией остановки.		
1									

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.

Уровневый показатель:

Высокий уровень – от 13 до 18 баллов.

Правильно выполняются все основные элементы движения, уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом, способен придумать новые варианты действий с мячом.

Средний уровень – от 6 до 12 балла.

Ребёнок справляется с большинством элементов техники, допуская некоторые ошибки, верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные

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

Низкий уровень – от 0 до 6 баллов.

Наличие значительных ошибок. Неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом, не замечает своих ошибок, не обращает внимание на качество действий с мячом, не соблюдает заданный темп и ритм с мячом.

Приложение 7

Образовательный маршрут для организации совместной деятельности детей и родителей в сети Интернет.

Тема: Разминка для хорошего настроения.

Хотим Вам предложить образовательный маршрут, который поможет закрепить у детей положительную эмоциональную окрашенность физической деятельности в домашних условиях, обеспечит комфортную обстановку и укрепит желание детей заниматься физическими упражнениями в дальнейшем. Совместное выполнение упражнений – прекрасная школа, которая поможет ребёнку развивать внимание, дисциплинирует и, снимает напряжение.

1) Беседа с ребёнком «Определи своё настроение».

- Как ты считаешь, какое у тебя сейчас настроение?

Предложите ребёнку выбрать один из цветных карандашей.

Вы сами можете по цветовому выбору ребенка определить его настроение:

- красный – настроение восторженное;
- оранжевый – радостное;
- жёлтый – светлое, приятное;
- зелёный – спокойное, ровное;
- синий - лёгкая тревожность;
- фиолетовый – тревожное, тоскливое;
- чёрный – состояние крайней неудовлетворённости.

Поговорите с ребенком, окажите ему внимание, понимание, укрепите ваши отношения – повысьте его самооценку.

2) Предлагаем весёлую разминку для хорошего настроения!

Просмотрите вместе с ребёнком видеофильм. Объясните движения разминки, повторите их отдельно. И – можно начинать!

[Комплекс упражнений - разминка для хорошего настроения - YouTube](#)

3) Теперь, когда вы размялись, предлагаем поиграть.

Игровое упражнение и задание с мячом для индивидуального выполнения «Дотронься до мяча» (взрослый держит в руке небольшой мяч в сеточке, ребёнку предлагают подпрыгнуть и дотронуться до мяча двумя руками)

Релаксация «Сладкая сказка». Предложите ребёнку лечь на коврик на полу и пофантазировать под музыку.

[Сладкая сказка - YouTube](#)

Воспользуйтесь Интернет ресурсами.

Предлагаем Вам подборку интернет ресурсов для закрепления материала. На данных сайтах Вы можете найти дополнительную информацию, а также поучаствовать в конкурсах:

[ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ \(mir-pedagoga.ru\)](http://mir-pedagoga.ru)

Подвижные игры для детей в помещении при дистанционном обучении.

https://daynotes.ru/podvignie_igri_dlya_detey_v_pomeshenii

[Интересные факты о спорте, которые вы могли не знать - Чемпионат \(championat.com\)](http://championat.com)