

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Детский сад № 92 «Черемушка» г. Волжского Волгоградской области»
(МДОУ д/с № 92)

ПРИНЯТО

педагогическим советом
протокол от 31.08.2026г № 3

УТВЕРЖДЕНО

И.О. заведующего МДОУ д/с № 92
Е.В. Вифлянцева
приказ от 01.09.2026 № 127

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Крепыш» (для детей от 5 до 7 лет)
(физическое развитие, обучение элементам спортивных игр: баскетбола, футбола)
Срок реализации: 10 месяцев

Составитель:
воспитатель Чудинова М.В.

Волжский 2026г

ОГЛАВЛЕНИЕ

1	Комплекс основных характеристик Программы	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи Программы	9
1.3.	Учебный план	10
1.4.	Содержание Программы	11
1.5.	Планируемые результаты	14
2	Комплекс организационно - педагогических условий	
2.1.	Календарный учебный график	16
2.2.	Условия реализации Программы	23
2.3.	Формы аттестации	23
2.4.	Оценочные материалы	25
2.5.	Методические материалы	27
2.7.	Список литературы	30

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепыш», (далее Программа), для детей с функциональными нарушениями зрения от 5 до 7 лет, составлена с учётом требований

- ✓ Федерального закона от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- ✓ Санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.43598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции»
- ✓ Приказа Министерства образования и науки России от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Федерального государственного стандарта дошкольного образования»;
- ✓ Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей
- ✓ Приказа Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»
- ✓ Устава ДОУ

Программа «Крепыш» физкультурно - спортивной направленности, ориентирована на:

- физическое совершенствование детей с функциональными нарушениями зрения старшего дошкольного возраста;
- приобщение детей к здоровому образу жизни и систематическим физкультурным занятиям;
- преодоление недостатков, возникающих на фоне зрительной патологии (скованности, малоподвижности, неуверенности, боязни пространства и др.);
- развитие физических качеств, согласованности движений, зрительно - моторной координации;
- знакомство и освоение элементов спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол), и формирование интереса к этим видам спорта;
- воспитание морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных игр; эстафетах и соревнованиях.

Программа полностью построена на подвижных играх, элементах спортивных игр и игровых упражнениях. В содержание включены интересные для детей двигательные задания, игровые образы, которые доставляют детям удовольствие, специальные зрительные упражнения; элементы дыхательной гимнастики, беседы о здоровом образе жизни, массаж, самомассаж и другие формы физкультурно - оздоровительной работы.

Актуальность Программы

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе, так как здоровье - основное условие, определяющее своевременное физическое и нервно-психическое развитие ребёнка, фундамент его дальнейшего благополучия. Ведь именно в дошкольный период формируются основы физического и психического здоровья ребёнка, вырабатываются определённые черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки.

Раннее выявление, обучение и воспитание способных детей составляет одну из главных проблем совершенствования системы образования. Поэтому необходимо с дошкольного возраста приобщать детей к творчеству в движении, создавать соответствующую обстановку

для этого. Детские сады испытывают особую потребность в программах, в которых бы учитывались индивидуальные запросы и интересы таких детей. Поэтому одной из актуальных задач является развитие индивидуальных способностей детей в области физической культуры.

Многие учёные отмечают: на протяжении последних десятилетий в нашей стране сложилась тревожная тенденция ухудшения физического развития и состояния здоровья детей. По данным общероссийской статистики, количество абсолютно здоровых детей в дошкольных учреждениях, не превышает 10 процентов.

Среди причин такого плачевного состояния – резкое ухудшение качества здоровья новорожденных, ухудшение экологической обстановки; кроме того, мышечная нагрузка у детей уменьшается в силу объективных причин: из-за нехватки времени у современных родителей, дети страдают гиподинамией.

Дети с нарушением зрения отстают в развитии движений от своих сверстников. Отклонения в двигательных навыках проявляются, прежде всего, в нарушении координации и ориентировки в пространстве. У детей из-за недостаточности зрительного контроля и анализа за движением наблюдается снижение двигательной активности, что приводит к сложностям формирования основных параметров в ходьбе и прежде всего сохранения прямолинейности движения.

С целью обеспечения равных возможностей, для полноценного физического развития детей с функциональными нарушениями зрения необходима целенаправленная систематическая работа.

Педагогическая целесообразность Программы

Играм с мячом в Программе отводится главная роль, так как мяч разносторонне воздействует на психофизическое развитие ребенка, на развитие координации движений, кисти рук, что особенно важно для шестилетнего ребенка, готовящегося к обучению в школе. В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт детей.

Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Упражнения в бросании, катании, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствует пространственную ориентировку; формируют умения действовать с мячом, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений.

Занимаясь с мячами различного веса и объёма, развиваются не только крупные мышцы, но и мелкие. Увеличивается подвижность в суставах пальцев и кистей, голени и стопы, усиливается кровообращение. При систематических занятиях дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшают навыки владения мячом.

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

К особым образовательным потребностям дошкольников с функциональными нарушениями зрения относятся потребности в:

- системном повышении функциональных возможностей детского организма в условиях ОВЗ, целенаправленном поддержании его здоровья, охране и развитии зрения и зрительных функций и эмоционального благополучия;
- накапливании позитивного опыта, умений и навыков общения со взрослыми и сверстниками с преодолением трудностей практического взаимодействия с партнёром по общению в совместной деятельности;
- повышении двигательной активности с обеспечением освоения опыта уверенного, безбоязненного передвижения в пространстве, опыта ходьбы с преодолением препятствий;
- развитии и при необходимости коррекции двигательного умения и навыка правильной ходьбы с формированием двигательного динамического стереотипа;
- развитии точности воспроизведения, ритмичности, скоординированности, плавности освоенных движений; развитии зрительно-моторной координации в системах «глаз-рука», «глаз-нога»;
- поддержке родителей с формированием ими адекватного отношения к настоящим и будущим потребностям и возможностям ребенка с нарушением зрения.

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

В осуществлении индивидуально-дифференцированного подхода к детям предполагается создание педагогами условий для естественного индивидуального полноценного развития личности детей. В образовательной деятельности уделяется особое внимание организации условий для самостоятельной деятельности детей по их выбору и интересам.

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

Адресат Программы - дети дошкольного возраста с функциональными нарушениями зрения от 5 до 7 лет.

Особенности физического развития дошкольников

- недостаточный уровень физического развития (в узком значении) – несоответствие антропометрических показателей (рост, масса тела, окружность грудной клетки) средневозрастным показателям;
- ослабленное здоровье и недостаточная функциональная деятельность дыхательной, сердечно - сосудистой, опорно-двигательной систем организма, нарушение осанки;
- недостаточное развитие мышечной системы (вальгусная установка стоп, уплощение свода стоп, плоскостопие);

- низкий уровень физических качеств: ловкости, координации, особенно динамической, быстроты реакции, выносливости и др.;
- недостаточный запас двигательных умений и навыков;
- трудности освоения подвижных игр большой подвижности;
- трудности формирования навыков правильной ходьбы;
- недостаточность умений и навыков пространственной ориентировки.

Из-за снижения зрения, у ребёнка начинается ограничение рамок, мир познаётся в меньшем объёме. Это может негативно сказаться на развитии многих навыков, таких как речь, память и внимание. Тем не менее, для слабовидящих детей огромную роль играет жизненная и физическая активность, в виде подвижных занятий, игр или развлечений. Это позволяет развить координацию до нужного уровня, за счёт неё, ребёнок сможет хорошо ориентироваться в окружающем его пространстве.

Принципы и подходы к формированию Программы по ФГОС ДО:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

Основными принципами организации коррекционно-педагогического и образовательного процессов являются:

- учет общих, специфических и индивидуальных особенностей развития детей с нарушением зрения;
- комплексный (клинико-физиологический, психолого-педагогический) подход к диагностике и коррекционной помощи детям с нарушением зрения;
- дифференцированный подход к детям в зависимости от состояния их зрения и способов ориентации;
- создание офтальмо-гигиенических условий с учетом интересов, способностей и потребностей ребенка;
- обеспечение оптимальных условий для медико-психологической реабилитации детей с

нарушением зрения.

Уровень Программы физкультурно - спортивной направленности «Крепыш» - ознакомительный, состав группы постоянный, разновозрастной, дети от 5 до 8 лет с функциональными нарушениями зрения.

- Форма обучения – очная,
- по времени реализации - (10 месяцев),
- общее количество учебных часов- 76,
- занятия групповые от 7 до 15 человек,
- периодичность занятий – 2 раза в неделю,
- продолжительность занятия – 1 академический час (30 минут по СанПиНу)

Для правильной организации двигательной активности детей с ФРЗ по Программе необходимо знать особенности их физического и функционального развития; диагноз заболевания, зрительной нагрузке и рекомендации специалистов.

Определение физической нагрузки должно строиться на основе рекомендаций врачей: окулиста, ортопеда, психоневролога, педиатра, чтобы не вызвать негативных последствий от перегрузок на зрение или неправильно подобранных упражнений; и общего психического развития ребёнка.

Первоначальную основу здоровья и своевременного физического развития детей составляет правильная организация предметно-развивающей среды.

1. Чтобы дифференцированно подходить к выполнению упражнений необходимо сделать **отличительные значки детям на форму**, для удобства деления детей на группы во время выполнения основных видов движений.

2. Физкультурное оборудование и инвентарь (гимнастическая стенка, скамейки, дуги, гимнастические палки, обручи), а так же напольное покрытие, должны иметь **специальные метки, в виде ярко окрашенной точки (полосы) диаметром от 5 см.**

Такие обозначения, помогают детям координировать действия рук и глаз, согласовывать движения руки и ноги, определять направления при движении, и своё положение в пространстве, делая при этом зрительный анализ своих действий и товарища.

3. Развитию зрительного восприятия у детей способствует и такое оборудование, как **подводящие дорожки к снарядам**. На дорожках различные разметки (круги, прямоугольники, прямые и волнистые линии, плоскостное изображение стоп), что помогает детям двигаться к месту выполнения заданий уверенно, без зрительного напряжения, сохранять при этом правильную осанку и положение головы.

4. Испытывая зрительные затруднения при ходьбе, дети опираются на зрительную ориентацию и предпочитают использовать **помощь взрослого** (поддержка рукой, при ходьбе по скамейке).

5. **Показ упражнений** должен быть четким, дети не видят одним глазом (лучший глаз заклеен!) и могут неправильно воспринять показ упражнений.

6. При ходьбе и беге дети часто наклоняют голову, поэтому на занятиях целесообразно использовать различные **ориентиры для осязания и слуха**. Например, при ходьбе по ограниченной плоскости:

- 1) дорожки из разного материала (чувствуют ногами),
 - 2) звуковые сигналы, которые позволяют понять направление ходьбы.
7. Восприятие ребенком **яркое оборудование** влияет на качество выполнения упражнений, а, следовательно, на желание ребенка заниматься. Чем лучше видимость, тем точнее дети выполняют свои движения, тем быстрее идет освоение того или иного навыка.
8. В работе необходимо широко использовать **нестандартное оборудование и специальные тренажеры**:
- ролик гимнастический для укрепления мышц спины, брюшного пресса;
 - коврик массажный или массажная дорожка для укрепления мышц стопы и голени и профилактики плоскостопия.
9. Все упражнения проводятся при обязательном **контроле инструктора по физической культуре (воспитателя)** в целях повышения двигательной активности детей в соответствии с их зрительными возможностями. Во время обучения жизненным навыкам и каким-либо конкретным действиям очень важно, чтобы ребёнок имел рядом «верную руку»

1.2. Цель и задачи Программы

Цель программы. Гармоничное развитие и обогащение двигательного опыта, развитие зрительно – моторной координации дошкольников, в процессе знакомства и освоения элементов спортивных игр.

Личностные задачи

- Сохранение и укрепление физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- Обеспечение нормального функционирования всех органов и функций организма, улучшению физического развития, физической подготовленности детей.

Образовательные (предметные) задачи

- Знакомство детей с историей, правилами и элементами спортивных игр: баскетбол, пионербол, волейбол, футбол;
- формирование простейших технических и тактических действий с мячом: передача мяча, бросок через сетку, забрасывание в корзину, подача мяча, ведение мяча ногами и т.д.
- развитие физических качеств: координации движений, выносливости, быстроты, ловкости, ориентировки в пространстве, глазомера;

Метапредметные задачи

- Формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни;
- воспитание умения действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей.

Специальные коррекционные задачи

- Повышение двигательной активности детей путем создания специальных условий, позволяющих преодолевать скованность, ограниченность, недостаточность движений.
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков на основе деятельности сохранных анализаторов.
- Коррекция и компенсация недостатков физического развития.

- Формирование личностных качеств, воспитание положительной мотивации и самостоятельной двигательной деятельности, неуверенности в своих силах, коммуникативных свойств личности.

1.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации контроля
1	Вводное занятие. Основы техники безопасности во время образовательной деятельности.	1	1	-	Свободная деятельность детей, наблюдение. Опрос.
2	Мониторинг.	1	-	1	Протоколы диагностики.
Тематический блок № 1 (элементы подвижной игры - пионербол)					
3	ОФП (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание)	8	-	8	Свободная деятельность детей, наблюдение.
4	Бросание мяча	6	-	6	Свободная деятельность детей, наблюдение.
5	Удары мяча об пол (стену) и ловля в обе руки.	4	-	4	Свободная деятельность детей, наблюдение.
6	Бросок и ловля мяча в движении.	3	-	3	Свободная деятельность детей.
7	Итоговое занятие. Контрольные тесты.	1	-	1	Протоколы тестирования.
Тематический блок № 2 (элементы игры – волейбол) «Передача мяча»					
8	ТЕОРИЯ «Физическая культура и спорт в России» Основы техники спортивной игры – волейбол.	1	1	-	Свободная деятельность детей, наблюдение. Опрос.
9	Передача мяча в парах.	5	-	5	Свободная деятельность детей, наблюдение.
10	Передача мяча в шеренге, по кругу.	3	-	3	Свободная деятельность детей.
11	Передача мяча в тройках, пятёрках.	2	-	2	Свободная деятельность детей, наблюдение.
12	Передача мяча в движении.	4	-	4	Свободная деятельность детей, наблюдение.
13	Итоговое занятие. Контрольные тесты	1	-	1	Протоколы тестирования.

Тематический блок № 3 (элементы спортивной игры – баскетбол) «Ведение и броски мяча в корзину»					
14	ТЕОРИЯ «Формирование нравственных и волевых качеств юного спортсмена» Основы техники спортивной игры – баскетбол.	1	1	-	Свободная деятельность детей, наблюдение. Опрос.
15	Отбивание мяча.	2		2	Свободная деятельность детей, наблюдение.
16	Ведение мяча.	4	-	4	Свободная деятельность детей, наблюдение.
17	Ведение мяча с дополнительным заданием.	3	-	3	Свободная деятельность детей, наблюдение.
18	Перебрасывание мяча через шнур (сетку)	2	-	2	Свободная деятельность детей, наблюдение.
19	Метание мяча в горизонтальную цель.	2	-	2	Свободная деятельность детей, наблюдение.
20	Метание мяча в вертикальную цель.	2	-	2	Свободная деятельность детей, наблюдение.
21	Метание мяча в баскетбольную корзину.	2		2	Свободная деятельность детей, наблюдение.
22	Метание мяча в корзину после игровых действий.	3	-	3	Свободная деятельность детей, наблюдение.
23	Итоговое занятие. Контрольные тесты.	1	-	1	Протоколы тестирования.
Тематический блок № 4 (элементы спортивной игры – футбол) «Игра мячом ногами»					
24	ТЕОРИЯ «Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте» Азы техники спортивной игры – футбол.	1	1	-	Свободная деятельность детей, наблюдение. Викторина.
25	Ведение мяча.	3	-	3	Свободная деятельность детей, наблюдение.
26	Передача мяча.	3	-	3	Свободная деятельность детей, наблюдение.
27		3	-	3	Свободная

	Удары мяча.				деятельность детей, наблюдение.
28	Игровые упражнения с мячом.	2	-	2	Свободная деятельность детей, наблюдение.
29	Двухсторонняя игра.	1	-	1	Соревнование.
30	Итоговое занятие. Контрольные тесты.	1	-	1	Протоколы тестирования.
		76	4	72	

1.4. Содержание программы Тематические блоки Программы

№ п/п	Разделы, темы, этапы	Всего	Теория	Практика	Период
1	1. Вводное занятие. Основы техники безопасности во время образовательной деятельности 2. Мониторинг 3. Тематический блок № 1 (элементы игры пионербол)	1 1 22	Правила совместной деятельности, знакомство с материалами для работы.	Диагностические задания. ОФП «Бросок и ловля мяча»	Сентябрь Октябрь Ноябрь
2	Тематический блок № 2 (элементы игры спортивной волейбол)	16	«Физическая культура и спорт в России» Основы техники игры – волейбол.	«Передача мяча»	Декабрь Январь Февраль
3	Тематический блок № 3 (элементы спортивной игры баскетбол)	22	«Формирование нравственных и волевых качеств юного спортсмена» Основы техники игры - баскетбол.	«Ведение, броски мяча в корзину»	Февраль Март Апрель
4	Тематический блок № 4 (элементы спортивной игры футбол)	14	«Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте» Азы техники игры – футбол.	«Игра мячом ногами»	Май Июнь
		76	4	72	

Тематический блок № 1 «Бросок и ловля мяча»

В упражнениях бросании и ловле мяча, необходима достаточно хорошая ориентировка в пространстве и времени. При ловле и бросках мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

На первых занятиях большинство детей стараются ловить мяч, прижимая его к груди, обхватывая его руками, стоя на прямых, жестко и плотно сжатых ногах. Иногда ребенок даже протягивает полусогнутые руки вперед и пассивно ждет, когда мяч сам упадет на руки.

Если мяч летит выше или ниже уровня груди, дети уже не могут его поймать, потому что не умеют ловить мяч кистями рук или принять более удобное положение для его ловли, передвигаясь в определенном направлении. Если же ребенок поймал мяч таким несовершенным способом, он должен переключать мяч в руках, чтобы держать его в удобном положении, на что теряется много времени.

Необходимо учить детей встречать мяч руками как можно раньше, образовывая из пальцев как бы половину полого шара, в который должен поместиться мяч. Ребенок следит за полетом мяча, и как только мяч прикоснется к кончикам пальцев, он должен захватить его и подтянуть к себе амортизирующим движением. При этом одновременно надо сгибать ноги так, чтобы принять положение исходной стойки волейболиста (баскетболиста)

Упражнения, подготавливающие к обучению техники передачи – ловли мяча.

1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя (одной) руками.
2. Бросание мяча вниз перед собой и ловля двумя (одной) руками.
3. Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом.
4. Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками.
5. Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его.
6. Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его.
7. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.
8. Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.
9. Передача мяча в шеренге и по кругу (вправо, влево).
10. Передача мяча двумя и одной рукой друг другу в паре.

Тематический блок № 2 «Передача мяча»

Теория. Тема: «Физическая культура и спорт в России»

Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Продолжать знакомить с различными видами спорта.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании дошкольника.

Одновременно с ловлей мяча необходимо обучать детей и передаче его двумя руками с места, в дальнейшем в движении. Детей следует научить передавать мяч из правильной стойки, держа мяч двумя руками на уровне груди. При передаче ребенок должен описать мячом небольшую дугу к туловищу вниз на грудь и, разгибая руки вперед, от себя посылать мяч, активным движением кисти, одновременно разгибая ноги. Такая техника передачи мяча усваивается детьми постепенно.

Тематический блок № 3 «Ведение, броски мяча в корзину»

Теория. Тема: «Формирование нравственных и волевых качеств юного спортсмена»

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребёнка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Спортивно – этическое воспитание. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.

Одним из наиболее важных действий с мячом является его ведение, т. е. перемещение с ним, но площадке, что предусматривается правилами большинства спортивных игр. Ведение мяча — целенаправленное действие, к технике ведения мяча предъявляются определенные требования.

Практика. Упражнения, подготавливающие к ведению мяча.

1. Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками из положения стоя.
2. Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками при ходьбе.
3. Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот.
4. Отбивание мяча на месте правой и левой рукой.
5. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой.
6. Ведение мяча на месте поочередно правой и левой рукой.
7. Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол.
8. Ведение мяча, ударяя ладонью по нему (произвольным способом).
9. Ведение мяча вокруг себя.
10. Ведение мяча с изменением направления передвижения.

Бросание мяча в корзину

От точности бросков, в конечном счете, зависит успех в игре. Движения при передаче мяча и бросках его в корзину являются сходными по своей структуре. Поэтому обучение броскам мяча в корзину можно также ограничить привитием навыков броска двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

Практика. Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину

1. Перебрасывание мяча через сетку натянутую выше головы ребенка (произвольным способом)
2. Метание мяча в обруч, расположенный на полу, с расстояния 2-2,5 м., снизу, сверху и из-за головы.
3. Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит.
4. Метание мяча в баскетбольный щит, установленный на разной высоте.
5. Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит.
6. Бросок мяча в корзину, (поставленную на пол), удобным для детей способом.
7. Бросок мяча в цель (высота 1,5м) двумя руками от груди с места через верёвку.
8. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.
9. Бросок мяча в корзину после ведения с фиксацией остановки.
10. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли его.

Тематический блок № 4 «Игра мячом ногами»

Теория. Тема: «Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте»

Расширять представление о составляющих здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье. Формировать умение характеризовать своё самочувствие.

Простудные заболевания у дошкольников. Причины и профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Профилактика спортивного травматизма. Восстановительные мероприятия в спорте.

Практика. Освоение элементов техники футбола.

1. Удары ногой по подвешенному мячу.
2. Удары по неподвижному мячу правой (левой) ногой с одного – трех шагов.
3. Удары по неподвижному мячу с разбега.
4. Один ребенок катит мяч, другой сбоку ударяет по нему ногой.
5. Один ребенок катит мяч руками, другой останавливает его ногой.
6. Один ребенок посылает мяч ногой, другой останавливает его ногой.
7. Вести мяч правой и левой ногой по прямой линии.
8. Броски мяча из-за головы двумя руками.

1.5. Планируемые результаты

Реализация данной Программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа обучающихся, стремящихся вести здоровый образ жизни.

Требования к уровню освоения знаний — ребенок должен знать:

- историю зарождения волейбола, баскетбола, футбола;
- правила ведения счета в пионерболе, футболе;
- доступные приемы самомассажа
- спортивную терминологию;
- правила поведения и технику безопасности на спортивной площадке.

Требования к уровню освоения техники волейбола — ребёнок должен уметь:

- прокатывать мяч одной и двумя руками, из разных исходных положений;
- бросать мяч вверх, об пол, в цель, на дальность (из разных исходных положений) и ловить его двумя и одной руками;
- перебрасывать мяч через сетку (веревку) способом: снизу, от груди, сверху, с отскоком от пола двумя руками;
- бросать мяч в стенку и ловить его;
- бросать мячи (разного размера) на дальность и в цель;
- бросание мяча друг другу – элементы волейбола, (играть в «Пионербол» одним мячом)

Требования к уровню освоения техники баскетбола – ребёнок должен уметь:

- отбивать (ведение) мяч на месте двумя руками и одной рукой,
- ведение мяча в движении, между предметами, с поворотами, бегом,
- вести и передавать мяч друг другу,
- забрасывать мяч в баскетбольное кольцо.

Требования к уровню освоения техники футбола — ребёнок должен уметь:

- вести мяч ногой произвольно любым способом (правой, левой), по извилистой линии, по коридору, между предметами обводя их;
- выполнять удары по мячу с места, с разбега, с попаданием в цель
- останавливать (прием) мяч во время передачи.

Способы определения результативности ожидаемых результатов:

1. Четкость выполнения элементов спортивных игр с мячом.
2. Мониторинг физического развития детей.

Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом

Дошкольники от 5 до 6 лет

Низкий. Неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом. Не замечает своих ошибок. Не придаёт значению качеству действий с мячом. Не соблюдает заданный темп и ритм работы с мячом.

Средний. Технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом. Правильно оценивает движения сверстников. Иногда замечает собственные ошибки. Не совсем уверенно и точно выполняет действия с мячом в заданном темпе.

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

Дошкольники от 6 до 8 лет

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

Средний. Технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом, проявляет усилия, активность, интерес. Способен и готов оценить движения с мячом других детей. Упорен в достижении своих целей. Может придумать и выполнить несложные действия с мячом.

Высокий. Технически правильно, результативно. Уверенно, точно выполняет все упражнения с мячом. Правильно оценивает движения с мячом других детей. Проявляет элементы творчества в работе с мячом. Самостоятельно составляет простые варианты упражнений с мячом.

(Приложение № 1)

2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения занятия	Форма Контроля
1	Сентябрь			Беседа. Диалог, активизирующие вопросы. Просмотр тематических плакатов.	1	<i>Теория.</i> Основы техники безопасности и правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.	Физкультурный зал	Свободная деятельность детей. Наблюдение за детьми. Опрос.
2	Сентябрь			Диагностические задания.	1	Мониторинг. Диагностические задания.	Физкультурный зал, спортивная площадка ДОУ	Протоколы диагностики.
3	Сентябрь			Групповое занятие	1	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом(10м-ходьба, 20м-бег) Игра «Ловишки»	Физкультурный зал, спортивная площадка ДОУ	Свободная деятельность детей, наблюдение.
4	Сентябрь			Групповое занятие	1	Ходьба на носках, пятках. Бег с ускорением Игра «Два мороза» Развитие скоростных качеств.	Физкультурный зал, спортивная площадка ДОУ	Свободная деятельность детей, наблюдение.
5	Сентябрь			Групповое занятие	1	Бег в колонне. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Игра «Пингвины»	Физкультурный зал, спортивная площадка ДОУ	Свободная деятельность детей, наблюдение.
6	Сентябрь			Групповое занятие	1	Бег с соблюдением дистанции. Прыжки с доставанием до предмета. Игра «Фигуры»	Физкультурный зал, спортивная площадка ДОУ	Свободная деятельность детей, наблюдение.
7	Сентябрь			Групповое занятие	1	Метание малого мяча. «Попади в обруч», «Кто дальше бросит?», «Прокати мяч в воротца»	Физкультурный зал, спортивная площадка ДОУ	Свободная деятельность детей, наблюдение.
8	Сентябрь			Групповое занятие	1	Метание малого мяча из положения, стоя в направлении метания «Сбей кеглю».	Физкультурный зал, спортивная площадка ДОУ	Свободная деятельность детей, наблюдение.
9	Октябрь			Групповое занятие	1	Ползание на четвереньках по	Физкультурный	Свободная

						г/скамейке. Игра «Проползи между кеглями».	зал, спортивная площадка ДОУ	деятельность детей, наблюдение.
10	Октябрь			Групповое занятие	1	Лазанье по г/ стенке Игра «Пройди по верёвочке», «Бег боком».	Физкультурный зал, спортивная площадка ДОУ	Свободная деятельность детей, наблюдение.
11	Октябрь			Групповое занятие	1	Броски мяча вверх и ловля его двумя (одной) руками.	Физкультурный зал, спортивная площадка ДОУ	Свободная деятельность детей, наблюдение.
12	Октябрь			Групповое занятие	1	Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками.	Физкультурный зал, спортивная площадка ДОУ	Свободная деятельность детей, наблюдение.
13	Октябрь			Групповое занятие	1	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком в ладоши.	Физкультурный зал, спортивная площадка ДОУ	Свободная деятельность детей, наблюдение.
14	Октябрь			Групповое занятие	1	Бросание мяча вверх, с хлопком за спиной и ловля его двумя руками.	Физкультурный зал, спортивная площадка ДОУ	Свободная деятельность детей, наблюдение.
15	Октябрь			Групповое занятие	1	Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы.	Физкультурный зал, спортивная площадка ДОУ	Свободная деятельность детей, наблюдение.
16	Октябрь			Групповое занятие	1	Бросание мяча вдаль двумя руками, стоя спиной к направлению броска.	Физкультурный зал, спортивная площадка ДОУ	Свободная деятельность детей, наблюдение.
17	Ноябрь			Групповое занятие	1	Удар мяча об пол правой рукой и ловля левой и наоборот.	Физкультурный зал ДОУ	Свободная деятельность детей, наблюдение.
18	Ноябрь			Групповое занятие	1	Бросание мяча вниз перед собой (с хлопком) и ловля его двумя руками.	Физкультурный зал ДОУ	Свободная деятельность детей, наблюдение.
19	Ноябрь			Групповое занятие	1	Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол.	Физкультурный зал ДОУ	Свободная деятельность детей, наблюдение.

20	Ноябрь			Групповое занятие	1	Бросок мяча о стену и ловля его после отскока о пол двумя руками, до стены- 2- 3м.	Физкультурный зал ДОУ	Свободная деятельность детей, наблюдение.
21	Ноябрь			Групповое занятие	1	Ходьба, с подбрасыванием мяча одной рукой перед собой и ловлей в обе руки.	Физкультурный зал ДОУ	Свободная деятельность детей, наблюдение.
22	Ноябрь			Групповое занятие	1	Ходьба боком приставными шагами, с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.	Физкультурный зал ДОУ	Свободная деятельность детей, наблюдение.
23	Ноябрь			Групповое занятие	1	Ходьба между предметами с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.	Физкультурный зал ДОУ	Свободная деятельность детей, наблюдение.
24	Ноябрь			Контрольные тесты.	1	<i>Итоговое занятие по теме: «Бросок и ловля мяча»</i>	Физкультурный зал ДОУ	Протоколы тестирования.
25	Декабрь			Беседа. Просмотр тематических плакатов.	1	<i>Теория «Физическая культура и спорт в России»</i>	Физкультурный зал ДОУ	Свободная деятельность детей, наблюдение. Опрос.
26	Декабрь			Групповое занятие	1	Переброска мячей друг другу в парах удобным для детей способом (расстояние- 2.5м)	Физкультурный зал ДОУ	Свободная деятельность детей, наблюдение.
27	Декабрь			Групповое занятие	1	Переброска мячей в парах, предварительно хлопнув в ладоши.	Физкультурный зал ДОУ	Свободная деятельность детей, наблюдение.
28	Декабрь			Групповое занятие	1	Броски мяча в середину между парами одной рукой и ловля после отскока в обе руки.	Физкультурный зал ДОУ	Свободная деятельность детей, наблюдение.
29	Декабрь			Групповое занятие	1	Броски мяча двумя руками от груди в стену и ловля его двумя руками.	Физкультурный зал ДОУ	Свободная деятельность детей, наблюдение.
30	Декабрь			Групповое занятие	1	Перебрасывание мяча двумя руками от груди, стоя парами (расстояние- 2,5м)	Физкультурный зал ДОУ	Свободная деятельность детей, наблюдение.

31	Декабрь			Групповое занятие	1	Перебрасывание мяча в парах правой (левой) рукой, ловля его двумя руками.	Физкультурный зал ДОУ	Свободная деятельность детей, наблюдение.
32	Декабрь			Групповое занятие Эстафета.	1	Передача мяча по кругу в одну и другую сторону (стоя на коленях, сидя на пятках).	Физкультурный зал ДОУ	Свободная деятельность детей, наблюдение.
33	Январь			Групповое занятие Эстафета.	1	Передача мяча в шеренгах, с поворотом к партнёру (с переходом в конец шеренги)	Физкультурный зал ДОУ	Свободная деятельность детей, наблюдение.
34	Январь			Групповое занятие	1	Переброска мяча друг другу, а третий игрок между ними, старается поймать мяч.	Физкультурный зал ДОУ	Свободная деятельность детей, наблюдение.
35	Январь			Групповое занятие	1	Передача мяча в тройках, пятёрках удобным для детей способом.	Физкультурный зал ДОУ	Свободная деятельность детей, наблюдение.
36	Январь			Групповое занятие Эстафета.	1	Передача мяча двумя руками назад между ног с переходом в конец колонны.	Физкультурный зал ДОУ	Свободная деятельность детей, наблюдение.
37	Январь			Групповое занятие	1	Переброска мяча двумя руками (одной) при движении парами с одной стороны зала на другую.	Физкультурный зал ДОУ	Свободная деятельность детей, наблюдение.
38	Январь			Групповое занятие	1	Переброска мяча друг другу, из разных И.П.: стоя на коленях, «сидя по-турецки»	Физкультурный зал ДОУ	Свободная деятельность детей, наблюдение.
39	Февраль			Групповое занятие Эстафета.	1	Передача мяча назад с переходом в конец своей колонны а затем противоположной колонны.	Физкультурный зал ДОУ	Свободная деятельность детей, наблюдение.
40	Февраль			Контрольные тесты.	1	<i>Итоговое занятие по теме: «Передача мяча»</i>	Физкультурный зал ДОУ	Протоколы тестирования.
41	Февраль			Беседа, диалог. Ответы на вопросы.	1	<i>Теория «Формирование нравственных и волевых качеств дошкольника»</i>	Физкультурный зал ДОУ	Свободная деятельность детей, наблюдение. Опрос.

42	Февраль			Групповое занятие	1	Удар мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот.	Физкультурный зал ДОУ	Свободная деятельность детей, наблюдение.
43	Февраль			Групповое занятие	1	Удары мячом об пол с поворотом кругом и ловле его.	Физкультурный зал ДОУ	Свободная деятельность детей, наблюдение.
44	Февраль			Групповое занятие	1	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	Физкультурный зал ДОУ	Свободная деятельность детей, наблюдение.
45	Февраль			Групповое занятие	1	Ведение мяча (правой и левой рукой) в прямом направлении.	Физкультурный зал ДОУ	Свободная деятельность детей, наблюдение.
46	Февраль			Групповое занятие	1	Ведение мяча вокруг себя правой и левой руками.	Физкультурный зал ДОУ	Свободная деятельность детей, наблюдение.
47	Март			Групповое занятие	1	Ведение мяча между предметами (расстояние между предметами (набивными мячами) - 1 м.)	Физкультурный зал ДОУ	Свободная деятельность детей, наблюдение.
48	Март			Групповое занятие	1	Ведение мяча (правой и левой рукой), меняя направление движения.	Физкультурный зал ДОУ	Свободная деятельность детей, наблюдение.
49	Март			Групповое занятие	1	Ведение мяча (правой и левой рукой) с изменением скорости движения.	Физкультурный зал ДОУ	Свободная деятельность детей, наблюдение.
50	Март			Групповое занятие	1	Ведение мяча (одной рукой) с изменением высоты отскока мяча.	Физкультурный зал ДОУ	Свободная деятельность детей.
51	Март			Групповое занятие	1	Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы через шнур, сетку.	Физкультурный зал ДОУ	Свободная деятельность детей, наблюдение.
52	Март			Групповое занятие	1	Перебрасывание мяча правой и левой руками, попеременно, через шнур.	Физкультурный зал ДОУ	Свободная деятельность детей, наблюдение.

53	Март			Групповое занятие	1	Метание мяча в обруч, расположенный на полу (с расстояния 2—2,5 м)	Физкультурный зал ДОУ	Свободная деятельность детей, наблюдение.
54	Март			Групповое занятие	1	Бросок мяча в корзину (поставленную на пол) удобным для детей способом.	Физкультурный зал ДОУ	Свободная деятельность детей, наблюдение.
55	Апрель			Групповое занятие	1	Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит.	Физкультурный зал ДОУ	Свободная деятельность детей.
56	Апрель			Групповое занятие	1.	Метание мяча в баскетбольный щит, установленный на разной высоте.	Физкультурный зал ДОУ	Свободная деятельность детей, наблюдение.
57	Апрель			Групповое занятие	1	Бросок мяча в корзину с места двумя руками от груди.	Физкультурный зал ДОУ	Свободная деятельность детей.
58	Апрель			Групповое занятие	1	Бросок мяча в корзину после ведения мяча (с фиксацией остановки).	Физкультурный зал ДОУ	Свободная деятельность детей, наблюдение.
59	Апрель			Групповое занятие	1	Сочетание действий: ловли мяча и броска его в корзину.	Физкультурный зал ДОУ	Свободная деятельность детей.
60	Апрель			Групповое занятие	1	Сочетание действий: ведение мяча и броска его в корзину.	Физкультурный зал ДОУ	Свободная деятельность детей.
61	Апрель			Групповое занятие	1	Сочетание действий: ловли, ведения мяча и броска его в корзину.	Физкультурный зал ДОУ	Свободная деятельность детей, наблюдение.
62	Апрель			Контрольные тесты.	1	<i>Итоговое занятие по теме: «Ведение и броски мяча в корзину»</i>	Физкультурный зал ДОУ	Протоколы тестирования.
63	Май			Беседа, диалог. Викторина.	1	<i>Теория «Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте» Азы техники футбола.</i>	Физкультурный зал ДОУ	Свободная деятельность детей, наблюдение. Опрос.
64	Май			Групповое занятие	1	Ведение мяча удобной ногой (расстояние 4- 5м.)	Физкультурный зал ДОУ	Свободная деятельность детей.
65	Май			Групповое занятие	1	Ведение мяча ногой со сменой направления движения.	Физкультурный зал ДОУ	Свободная деятельность детей.

66	Май			Групповое занятие	1	Ведение мяча между конусами «змейкой» удобной ногой.	Физкультурный зал ДОУ	Свободная деятельность детей.
67	Май			Групповое занятие	1	Передача мяча (пас) в парах, стоя на месте, (расстояние между детьми 2- 3м.)	Физкультурный зал ДОУ	Свободная деятельность детей, наблюдение.
68	Май			Групповое занятие	1	Передача мяча (пас) в тройках удобной ногой.	Физкультурный зал ДОУ	Свободная деятельность детей
69	Июнь			Групповое занятие	1	Передача мяча (пас) в парах в движении.	Физкультурный зал ДОУ	Свободная деятельность детей.
70	Июнь			Групповое занятие	1	Удар ногой по неподвижному мячу.	Физкультурный зал ДОУ	Свободная деятельность детей.
71	Июнь			Групповое занятие	1	Удар мяча по воротам удобной ногой (расстояние до ворот – 2м.) Эстафеты.	Физкультурный зал ДОУ	Свободная деятельность детей, наблюдение.
72	Июнь			Групповое занятие	1	Удары по мячу разными частями стопы (щёчка, подъём стопы) Эстафеты	Физкультурный зал, спортивная площадка ДОУ	Свободная деятельность детей, наблюдение.
73	Июнь			Групповое занятие	1	Игровые упражнения: Остановка мяча, отбор мяча; обводка, оборона.	Физкультурный зал, спортивная площадка ДОУ	Свободная деятельность детей, наблюдение.
74	Июнь			Групповое занятие	1	Игровые упражнения: групповые действия в парах, в тройках.	Физкультурный зал, спортивная площадка ДОУ	Свободная деятельность детей, наблюдение.
75	Июнь			Групповое занятие	1	Двухсторонняя игра (по упрощённым правилам)	Спортивная площадка ДОУ	Соревнование.
76	Июнь			Контрольные тесты.	1	Итоговое занятие.	Спортивная площадка ДОУ	Протоколы тестирования.

2.2. Условия реализации программы.

Для эффективного развития двигательных способностей детей с функциональными нарушениями зрения созданы необходимые условия в МДОУ д/с № 92 «Черемушка». Дополнительная образовательная деятельность проходит в специально отведённом помещении – физкультурном зале (площадь помещения 53.кв.м.), на спортивной площадке и зелёном газоне ДОУ.

Педагогические условия

1. Компетентность инструктора по физической культуре в образовательной области «Физическое развитие»
2. Знание педагогом возрастных и особенностей физического развития детей.
3. Владение педагогом диагностическим инструментарием.

Содержательные условия

Работа по Программе рассматривается, как одна из форм физического развития дошкольников, органично включённая в целостный процесс развития, образования и воспитания детей.

Технические условия

- Приобретено необходимое спортивное оборудование соответствующее технике безопасности.
- Рациональное размещение оборудования и спортивного инвентаря.
- Освещение физкультурного зала и оборудования.
- Соответствующая разметка напольного покрытия и оборудования специальная для детей с функциональными нарушениями зрения.
- Гигиенический контроль помещения и окружающей среды.
- Офтальмо-гигиенический контроль дошкольников.
- Спортивная одежда и обувь на детей и педагоге.

Материально – технические условия

Мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные №5; надувные, теннисные, резиновые разного диаметра; сетка волейбольная; кольца баскетбольные (навесные); напольные корзины для забрасывания мячей; деревянные дуги для лазания; гимнастические скамейки и доски; набивные мячи, канаты, скакалки, мешочки с песком, гимнастические палки, обручи разного диаметра, гантели, кегли, массажные дорожки, коврики.

Методическая литература по развитию движений с мячом, картотека подвижных игр и упражнений с мячом.

2.3. Формы аттестации

Для оценки образовательных результатов детей используются дневники наблюдений, фотографии двигательной деятельности, протоколы диагностики, устные самоотчёты.

1. Мониторинг
2. Итоговое (промежуточное) тестирование (октябрь, декабрь, март, май)

3. Участие в спортивных городских соревнованиях.
4. Участие в спортивных праздниках ДОУ:
5. Выступления на родительских собраниях, досугах.
6. Фотоотчет на сайте ДОУ

Мониторинг (сентябрь-май)

Функциональные исследования (мониторинг) позволяют установить гибкость позвоночника, силу и выносливость мышц спины и брюшного пресса, силу мышц ног к статическим нагрузкам.

Гибкость позвоночника – характеризует эластичность мышц и связок, определяет степень подвижности звеньев позвоночника. Определяется из исходного положения стоя. Ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрируется тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамейки), то результат засчитывается со знаком минус « - » Во время данного теста можно использовать игровой момент – «Достань игрушку»

Боковая подвижность позвоночника измеряется с помощью сантиметровой ленты. Сначала замеряется расстояние от кончика третьего пальца каждой руки до пола, затем замеряется расстояние до пола при максимальном наклоне туловища в сторону. Разница между первым и вторым измерением характеризует амплитуду и асимметрию боковой подвижности позвоночника.

Тестовые задания для определения гибкости позвоночника

1. И.П.: стоя на скамейке, стопы вместе пальцы стоп на краю скамейки, ноги прямые, наклониться вперёд, не сгибая ног, руками тянуться вниз до пальцев ног и ниже.

Ребенок дотянулся до пальцев ног: «0» баллов.

Ребенок опустил руки ниже края скамейки: «+1» балл = 1 см.

Ребенок не дотянулся до края скамейки: «-1» балл = 1 см.

2. И.П.: стоя, стопы вместе, ноги прямые, руки вдоль туловища, отклоняться назад, руки тянуться вниз по задней поверхности ног.

Ребенок достал руками до центральной линии коленного сустава сзади: «0» баллов.

Ребенок опустил руки ниже центральной линии коленного сустава сзади: «+1» балл = 1 см.

Ребенок не дотянулся до центральной линии коленного сустава сзади: «-1» балл = 1 см.

3. И.П.: стоя, стопы вместе ноги прямые руки вдоль туловища, наклоняться в правую (левую) сторону, не сгибая ног в коленях, правой (левой) рукой тянуться вниз по боковой поверхности правой (левой) ноги.

Ребенок достал руками до центральной линии коленного сустава сбоку: «0» баллов.

Ребенок опустил руки ниже центральной линии коленного сустава сбоку: «+1» балл=1 см.

Ребенок не дотянулся до центральной линии коленного сустава сбоку: «-1» балл=1 см.

(Приложение № 1)

Тестовые задания для определения состояния мышечного корсета

1. Сила мышц спины – ребёнок ложится на кушетку животом таким образом, что бы верхняя часть туловища до гребня подвздошных костей находилась на весу, руки на поясе. Фиксируется время удержания положения до полного утомления мышц по секундомеру. Педагог придерживает ноги и засекает время. Норма: 5-6 лет: 40-50сек., 6-8лет: 50-60сек.

Тестовые задания для определения силы мышц брюшного пресса.

1. И.П.: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища. Ребенок сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, затем выпрямляет ноги в коленных суставах под углом в 45 градусов над полом и старается удержать, инструктор засекает время.

Норма: 5-6 лет: 40-50сек., 6-8лет: 50-60сек.

2. Сила мышц брюшного пресса - определяются числом переходов из исходного положения лёжа на спине (руки на поясе), в положения сидя и обратно (ноги фиксируются)

Мышцы боковой поверхности туловища – ребенок ложиться поперек скамейки на правый бок так, чтобы верхняя часть туловища находилась на весу, руки на поясе, педагог придерживает ноги и засекает время. Норма: 5-6 лет: 40-50сек., 6-8лет: 50-60сек.

Мышцы боковой поверхности туловища – ребенок ложиться поперек скамейки на левый бок, так, чтобы верхняя часть туловища находилась на весу, руки на поясе, педагог придерживает ноги и засекает время. Норма: 5-6 лет: 40-50сек., 6-8лет: 50-60сек.

Тестовые задания для определения силы мышц ног и равновесия

Сила мышц ног – И.П.: ноги на ширине стоп, руки на поясе, подняться на носки и удерживаться, инструктор засекает время. Норма: 5-6 лет 10сек., 6-8лет – 15сек.

Равновесие – И.П.: стоя ноги на ширине стопы, руки в стороны, одну ногу, согнутую в колене поднять и вынести вперед, удерживать, инструктор засекает время. Затем тоже на другой ноге. В таблицу заносится среднее арифметическое. Норма: 5-6 лет 10сек., 6-8лет – 15сек.

(Приложение № 1)

2.4. Оценочные материалы

Для оценки достижений планируемых результатов используются контрольные тесты, которые затем фиксируются в протоколах тестирования.

Работа по освоению элементов спортивной игр начинается с оценки реального уровня готовности детей к овладению данным видом двигательной деятельности, т.е. с выявления уровня развития двигательных навыков на начальном этапе и заканчивается оценкой достигнутых результатов и определения уровня развития физических качеств.

Оценка техники блока «Бросок и ловля мяча»

Цель. Выявление умения ловить мяч, стоя на месте, после броска вверх, после удара о пол;

1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, стоя на месте:

- 3 балла – 5раз и более
- 2 балла – 3- 4раза
- 1 балл – 1- 2раза
- 0 баллов – ни разу

2. Броски мяча об пол и ловля его двумя руками, стоя на месте:

- 3 балла – 5раз и более
- 2 балла – 3- 4раза
- 1 балл – 1- 2раза
- 0 баллов – ни разу

(Приложение № 2)

Оценка техники блока «Передача мяча»

Цель. Выявление умения ловить мяч при переброске, стоя в парах.

Броски и ловля мяча в парах

- 3 балла – 10 раз и более,
- 2 балла – от 6 до 10 раз,
- 1 балл – от 2 до 6 раз,
- 0 баллов – менее 2 раз.

Оценка техники блока «Ведение мяча, броски мяча в корзину»

Цель. Выявление умения вести мяч одной рукой на месте и в движении.

1. Отбивание мяча на месте одной рукой

- 3 балла – 5 раз и более,
- 2 балла – от 3 до 5 раз,
- 1 балл – 2раза,
- 0 баллов – не выполнил

2. Ведение мяча в прямом направлении и между предметами «змейкой» (5 - 6 м.)

- «выполнил» (3 балла)
- «не выполнил» (0 баллов)

Оценка техники блока «Ведение мяча, броски мяча в корзину»

Цель. Выявление умения забрасывать мяч в баскетбольное кольцо.

Броски мяча в баскетбольную корзину

- 3 балла – 3 попадания в кольцо из 3-х бросков,
- 2 балла – 2 попадания в кольцо из 3-х бросков,
- 1 балл – 1 попадание в кольцо из 3-х бросков,
- 0 баллов – нет попаданий в кольцо.

Оценка техники блока «Игра мячом ногами»

Цель. Выявление умения ударять мячом по воротам.

1. Удар мячом по воротам (3 попытки):

- 3 балла – 3 попадания из 3-х попыток,
- 2 балла – 2 попадания из 3-х попыток,
- 1 балл – 1 попадание из 3-х попыток,
- 0 баллов – нет попаданий.

2. Ведение мяча, и между конусами «змейкой» (5 – 6 м.):

- «выполнил» (3 балла)
- «не выполнил» (0 баллов);

(Приложение № 2)

Общая оценка уровня овладения техниками специальных двигательных действий с мячом

- от 15 до 21 балла – высокий уровень
- от 8 до 14 баллов – средний уровень
- от 0 до 7 баллов – низкий уровень.

2.5. Методические материалы

Программа является модифицированной программой, разработана на основе программ, технологий и методических разработок авторов:

1. Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. «Программа от рождения до школы» - Москва: Мозаика-Синтез, 2015г.
2. Плаксина Л.И. Коррекционная программа для специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (для детей с нарушением зрения) Программы детского сада. Коррекционная работа в детском саду/ М.:Издательство «Экзамен», 2003
3. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду» Конспекты занятий. - М. Мозаика-Синтез, 2009-2011г.г
4. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М., 1983г.
5. Аксенова И.А. «Методика обучения и овладения элементами игры в футбол детьми старшего дошкольного возраста», учебно-методическое пособие.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

- Принципах обучения (индивидуальность, доступность, преемственность, результативность);
- Формах и методах обучения (дифференцированное обучение, занятия, конкурсы, соревнования);
- Методах контроля и управления образовательным процессом (тестирование, мониторинг достижений воспитанников и др.);
- Средствах обучения.

Методика обучения

Особое внимание уделяется формированию двигательных навыков и закреплению на основе *высокой степени повторяемости и оптимальной последовательности* способам владения мячом: ведение, броски, передачи, обманные движения и т.д.

Для поэтапного формирования игровых умений и навыков используются *подводящие упражнения*, которые помогают быстрее научить детей избранному двигательному действию. Подводящие упражнения включают в себя движения сходные по структуре с главными элементами техники того действия, которым предстоит овладеть.

Очень важно обеспечить *постепенное усложнение* условий выполнения действий в зависимости от имеющихся у детей навыков обращения с мячом. Четкая последовательность и взаимосвязь средств и методов обучения создает оптимальные условия для формирования двигательных действий.

Например, при обучении броскам мяча в корзину первым упражнением является обычная передача мяча, затем - выполнение передачи с высокой траекторией, далее передача мяча через различные высоко расположенные препятствия (сетка, веревка, планка) с попаданием в горизонтальную цель (щит баскетбольной корзины) и, наконец - броски непосредственно в корзину.

Как видим, все эти упражнения включают бросок мяча; но условия его выполнения постепенно усложняются.

Структура занятия

Каждое занятие состоит из трех частей: вводная, основная, заключительная, каждая из которых обеспечивает индивидуально - дифференцированный подход к детям и решает образовательные, оздоровительные, воспитательные задачи.

Вводная часть (4 – 6 мин.)

Цель: Организация детей, постепенное включение детей в двигательную деятельность, разогревание организма.

- Упражнения в построениях и перестроениях,
- различные варианты ходьбы, бега (*в чередовании*), прыжков (*с умеренной нагрузкой*),
- несложные игровые задания.

Основная часть (20 -25 мин.)

Цель: Развитие опорно-двигательного аппарата; физических и морально-волевых качеств ребёнка, и формирование навыков действий с мячом.

- Разминка: ОРУ с предметами и без предметов на укрепление мышц рук, туловища, ног,
- разминка в движении: ходьба, бег, прыжки, упражнения с мячом игрового характера,
- специальные упражнения на закрепление навыков владения мячом,
- игровые упражнения с использованием метания, лазания,
- подвижные игры, несложные игровые задания, эстафеты.

Заключительная часть (3-5 мин.)

Цель: Приведение организма ребенка в относительно спокойное состояние при сохранении бодрого настроения.

- Упражнения в ходьбе с мячами и без них,
- игры малой подвижности,
- несложные игровые задания;
- построение, подведение итогов занятия.

Игровые приёмы и методы, применяемые на занятиях.

- Показ и объяснение.
- Игровой метод.
- Двусторонняя игра, один против другого или в парах.
- Соревновательный метод.
- Инструктор по физической культуре – участник занятия:

- водящий игр с мячом;
- совместное (в паре с ребенком) выполнение упражнений с мячом.

Для эффективного формирования двигательных навыков, обучения детей владения мячом и основам спортивных игр с использованием мяча на занятиях используются следующие методы:

1. *Наглядный* – выполнение упражнений сопровождается показом, используется наглядный материал при знакомстве со спортивными играми, правилами, использование ориентиров при передвижении и др.

Показ – применяется при знакомстве детей с новыми движениями, т.к. при показе у детей через органы зрения создается правильное зрительное представление об упражнениях. Движения необходимо показывать на достаточно высоком уровне, т.е. в полную силу, в нормальном темпе, с легкостью.

После этого объясняем упражнение в целом и еще раз повторяем показ. В дальнейшем используется только частичный показ для создания зрительных представлений об отдельных элементах упражнения, указывая на какой элемент следует обратить внимание.

Зрительные ориентиры – как разметка пола и предметы, используются, когда у детей уже создано общее представление о разучиваемом движении. Зрительные ориентиры побуждают детей к деятельности. Помогают овладеть более трудными элементами техники, а также способствуют более энергичному выполнению движений

Звуковые ориентиры – применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действий. В качестве звуковых ориентиров используются удары в бубен, свисток, музыкальные фонограммы

Помощь при обучении используется для уточнения положения отдельных частей тела, для создания правильных мышечных ощущений.

2. *Словесный* - для детей с нарушением зрения, наиболее типичным методическим приёмом обучения, является метод слова: беседа, вопросы к детям, описание, объяснение, инструктирование, замечание, исправление ошибок, команды, устное оценивание. Применяются для активизации мышления ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений. Эти методы способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении.

3. *Практический* применяются для создания мышечно –двигательных представлений о физических упражнениях и закреплении двигательных навыков и умений, через повторение упражнений без изменения и с изменениями; а также проведения их в игровой и соревновательной формах.

Методы обучения выбираются в зависимости от поставленных задач, возрастных особенностей детей. Их подготовленности, а также сложности и характера упражнений.

2.7. Список используемой литературы:

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М., 1983.-78с.
2. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М., 1992.
3. Аксенова И.А. «Методика обучения и овладения элементами игры в футбол детьми старшего дошкольного возраста», учебно-методическое пособие.
4. Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. «Программа от рождения до школы» - Москва: Мозаика-Синтез, 2018.- 352с.
- 5 Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать и метать М.: Просвещение,1983.-143с.
6. Волошина Л.М., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта. М., 2004
7. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой. (Из опыта работы). - М.: Просвещение, 1982.-96с.
8. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010. -224с.
9. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010 – 216с.
10. Желобкович Е. Ф.. 150 ЭСТАФЕТ для детей дошкольного возраста. М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010.-120с.
11. Плаксина Л.И. Коррекционная программа для специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (для детей с нарушением зрения) Программы детского сада. Коррекционная работа в детском саду/ М.: Издательство «Экзамен», 2003
12. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду» Старшая группа. - М. Мозаика-Синтез, 2017.- 128с.
13. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду» Подготовительная к школе группа. - М. Мозаика-Синтез, 2016.- 112с.
14. Рунова А.М. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей.- М.:МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2004, -256с.
15. Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет: Методическое пособие для педагогов ДОУ.- СПб: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2012.-48с.

Диагностика физического развития и физической подготовленности
(сентябрь-май)

№ п/п	Фамилия Имя ребёнка	Гибкость позвоночника								Мышечный корсет										Равновесие	
		Наклон вперёд		Наклон назад		Наклон вправо		Наклон влево		Мышцы спины		Мышцы живота		Мышцы правой стороны		Мышцы левой стороны		Мышцы ног			
		н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					
6																					
7																					
8																					
9																					
10																					
	В С Н																				

Диагностическая карта по определению уровня усвоения Программы

№ п/п	Фамилия Имя ребёнка	Броски мяча вверх и ловля двумя руками		Броски мяча о пол и ловля двумя руками		Переброска мяча в парах двумя руками		Ведение мяча на месте одной рукой		Ведение мяча по прямой и между предметами «змейкой»		Броски мяча в кольцо (баскетбол)		Удары мячом по воротам (футбол)		Итог (сумма баллов)	
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
	В С Н																

Общая оценка уровня овладения техникой специальных двигательных действий с мячом

- от 15 до 21 балла – высокий уровень
- от 8 до 14 баллов – средний уровень
- от 0 до 7 баллов – низкий уровень