**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА «ЛЕТЯЩИЙ МЯЧ»**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Формирование физической культуры личности является одной из целей физического воспитания. Когда как не в раннем возрасте прививать любовь к физической культуре. Ведь именно в этом возрасте закладывается фундамент здоровья, формируются личностные качества, раскрываются способности ребенка. С обновлением всего дошкольного образования меняется и физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками. Внимание все больше уделяется на воспитание мыслящего, сознательно действующего в меру своих возрастных особенностей, успешно владеющего двигательными навыками, умеющего ориентироваться в окружающем мире ребенка, поэтому во всех формах физкультурно-оздоровительной работы (занятия, подвижные игры, самостоятельная двигательная активность детей и т.д.) происходят значительные изменения.

**НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА:**

* Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» СанПиН 2.4.1.3049-13 (утверждены постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013г.№ 26);
* Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от17 октября 2013г. №1155);
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
* Положения, регламентирующие внутреннюю деятельность ДОУ.

**Цель** рабочей программы: развитие естественных форм движений с помощью подвижных игр и учетом спортивного инвентаря у детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей.

**Задачи :**

1. Воспитывать интерес к играм с мячом, желание играть в коллективе;
2. Развивать физические способности;
3. В процессе освоения действий с мячом развивать естественные формы движений – ходьбу, бег, прыжки, лазание;
4. Познакомить детей с названием и инвентарем для игры в волейбол, создавать общее представление о действиях в этой игре (стойка, передача, подача мяча, отбивание мяча, защита и т.д.)
5. Воспитывать целеустремленность, желание достичь положительного результата, доброжелательное отношение к друг другу.

**Предполагаемые результаты:**

1. Улучшение показателей физической подготовленности;

2. Ознакомление с историей игры волейбол;

3. Научаться понимать сущность командной игры с мячом, цель и элементарные правила;

4. Освоение естественных движений с мячом.

**ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1.Апеева, Л.А. Методическое пособие для воспитателей старшей группы по физическому воспитанию. Часть 1./ Л.А. Апеева - Уфа,2000.-144с.

2.Волошина, Л. Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет / Волошина Л.Н. – М.: АРКТИ, 2004. – 144 с.

3.Волошина, Л. Н. Игровые программы и технологии физического воспитания детей 5–7 лет / Физическая культура, 2003. № 4. С. 39–43.

4.Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ - Издательство НЦ ЭНАС, 2004.

5.Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина, В.А.Овсянкин. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 176 с.

6.Грец, И.А. Теоретические основы физического воспитания детей дошкольного, школьного возраста и студенческой молодежи: Учебное пособие – Смоленск, 2003. – 65 с.

7.Громова, О.Е. Спортивные игры для детей / О.Е. Громова – М.: ТЦ Сфера, 2003 – 128 с.

8.Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учеб. Для студ. Пед. Вузов. - 2-е изд., стеротип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 160 с.

9.Катранов, А.Г. Компьютерная обработка данных экспериментальных исследований / А.Г. Катранов, А.В. Самсонова. – М.: СПбГУФК, 2005. – 131с.

10.Ковалевский, А.К. Обогащение двигательного развития детей старшего дошкольного возраста: Дис. канд. пед. наук / А.К.Ковалевский Екатеринбург: УГПУ, 2007. - 138 с.

11. Луткова, Н.В., Минина, Л.Н. Подвижные игры как средство решения педагогических задач в различных звеньях физического воспитания. Учебно-методическое пособие / СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003. - 83с.

12. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006 - 290с.

13. Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания: Учебное пособие. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2005 - 123 с.

14. Макаров, Ю.М. Содержание и направленность педагогических воздействий на начальном этапе подготовки в спортивных играх: учебное пособие / Ю.М. Макаров, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: Изд-во «Олимп-СПб», 2009. - 92с.

15.Моргунова, О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы / Моргунова О.Н. – Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007.-176с.

16. Митина, Е.А. Подвижные игры: организация и методика проведения: учебное пособие / Из-во РПГУ им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург., 2004. - 109 с

17.Николаева, Н.И. «Школа мяча» - издательство «Детство-пресс», 2008 - 5 с

18.Никандров В.В. Психология. – М.: Волтерс Клувер, 2009. – 93 с.

19.Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа / Пензулаева Л.И. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2015.-128с.

20.Степанкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степанкова. – М.: Академия, 2001 – 168 с.

21.Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 63 с.

22.Сочеванова, Е.А. Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет / Соченова Е.А. «Детство-пресс»,2009 - 125 с.

23.Усаков В.И. Педагогический контроль в физическом воспитании дошкольников: Учебное пособие / Краснояр.гос.пед.ун-т им В.П.Астафьева. - Красноярск, 2011. – 84с.

24.Хабарова, Т.В. Развитие двигательных способностей старших дошкольников / издательство «Детство-пресс», 2010.

25.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для вузов. – 3-е изд. – М: Академия, 2004

26.Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования 13.06.14.

27.http://www.askarakaev.kg/psyhika\_detei/299-osobennosti-fizicheskogo-razvitija-detejj.html

28.http://www.fizkult-ura.ru/sci/physical\_culture/3

29.http://allforchildren.ru/games/active\_index.php

30.http://childish.fome.ru/main-2.html

31.http://sportom.ru

**ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ**

У ребенка старшего дошкольного возраста продолжается процесс окостенения скелета. Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Например, к тому, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, перенести пособия в зал и что-либо передвинуть, необходимо привлечь одновременно несколько детей. Тело имеет заметную устойчивость, что способствует усиленный рост ног. Исходя из этого, центр тяжести у ребенка этого возраста расположен ниже, чем у младших дошкольников.

Так же продолжается развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Эти изменение неразрывно связано с развитием мозга ребенка, с совершенствование его нервной деятельности и обнаруживается в растущей возможности ребенка управлять своими движениями.

Постепенное овладение своими движениями, особенно мелкими движениями руки, управление крупной и мелкой мускулатурой в результате не только созревания необходимых механизмов, но и итог обучения детей 5-6 лет выполнение разных мелких движений в рисовании, штриховке, плетении, вышивании, является важными достижением детей 5-6 лет.

Конечности становятся не только более выносливыми, но и сильными, подвижными. Уровень физического развития детей 5-6 лет находится на том уровне, когда они могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физкультурные упражнения. Развитие ног проявляется в способности детей 5-6 лет к разным прыжкам: они могут прыгать в высоту, в длину, с места и с разбега (на 60-10см), сверху вниз и выполнять другие разнообразные движения. Но вместе с этим у детей наблюдается незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большого. Чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

Совершенствуются верхние конечности. Ребенок 5-6 лет может выполнять разнообразные упражнения с мячом, например: Бросать его двумя руками в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), делать то же самое одной рукой, перекидывать мяч через сетку и т.д.

Возрастает уровень развития точности движений, ловкость и координации.

Упражнение ребенка в лазанье, беге, прыжках, сохранении равновесия, в ходьбе по скамейке, в метании мяча и других видах действий делает движения детей не только более многообразными, но и легкими, точными, плавными, четкими, эстетичными. У детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно, но по сравнению с предыдущим возрастным контингентом, ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфологических признаков. Так поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особо торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. К 7-8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становиться более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводит к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20 процентов.

Жизненная емкость легких у детей 5-6 лет в среднем составляет 1100-1200 см3, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. число дыханий в минуту в среднем – 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше.

Исследования по определению общей выносливости детей (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей дошкольного возраста достаточно высоки.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключается, в контроле над двигательной деятельностью детей, с учетом проявляемой или индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации ребят, предпочитающих «сидячие» игры.

**МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ**

Дети дошкольного возраста характеризуются значительными изменениями в физическом и моторном развитии ребенка. В этом возрасте необходимо воспитывать интерес ребенка к освоению новых видов физических упражнений, подвижных игр, стимулировать стремление к соревновательной деятельности. У детей старшей группы детского сада проводятся три занятия по физической культуре в неделю в утренние часы. Продолжительность занятий составляет 30 минут. Каждое третье занятие проводиться на свежем воздухе. Структура физкультурных занятий состоит из вводной(4-6 минут), основной(18-20минут) и заключительной(3-4минуты)частей. Основная направленность физической подготовки детей 5-6 года жизни – всемерное расширение освоенных элементарных движений и подготовка к интенсивному освоению новых сложных в техническом отношении упражнений. К таким качествам и способностям ребенка относятся: ловкость, гибкость, сила, быстрота (в основном быстрота реакции) и способность быстро формировать в сознании и ощущениях образ нового движения.

Большое место среди физических упражнений в этот период займут те из них, которые способствуют выработке умения правильно, в соответствии с заданием, перемещать звенья тела в пространстве, точно воспроизводить заданные траектории, направление, скорость и темп движений. Специальные усилия воспитателя следует направить на силовую подготовку мышц ребенка, в особенности более мелких мышц; управляющих движениями кисти, стопы, голени, предплечья. Важную роль будут играть упражнения, направленные на освоение отдельных элементов спортивных движений (беговые, прыжковые, метательные, на велосипеде, на лыжах, на санках, в воде). В этот период можно усложнить упражнения на ловкость и быстроту реакции. Большое внимание по-прежнему следует уделять развитию гибкости.

Усложнение заданий и увеличение напряженности психики ребенка и его физиологических функций не позволяют в этом возрасте увеличить продолжительность занятий, но требуют от воспитателей и родителей большого внимания к активному отдыху детей, их своевременному психологическому восстановлению.

В этот период нужно тщательно анализировать степень трудности для ребенка тех или иных упражнений, подмечать, что ему нравится делать больше, а что – меньше, и в то же время побуждать ребенка преодолевать трудности, обращать его внимание даже на маленькие победы над собой. Следует исподволь прививать детям понимание того, что только трудом, упорством и настойчивостью можно добиться поставленных целей. В процессе освоения новых движений полезно подбадривать детей по мере освоения ими отдельных элементов движений, по мере последовательного приближения к правильному выполнению задания.

Если ребенок не в состоянии решить слишком трудную для него задачу, воспитателю следует незаметно изменить задание в сторону его упрощения и выразить радость по поводу его успешного выполнения ребенком.

Общеразвивающие упражнения направленно воздействуют на организм в целом, на отдельные мышечные группы и суставы, способствуют улучшению координаций движений, ориентировке в пространстве, положительно влияют на сердечнососудистую систему и дыхательную функций организма. Очень важно уделять внимание исходному положению для правильности выполнения всего упражнения общеразвивающего характера. При обучении в старшей группе дошкольного возраста инструктор применяет мелкий (флажки, кубики, кегли, палки и т.д) и крупный (рейки, обручи большого диаметра, веревки, шнуры) физкультурный инвентарь. Важно учитывать расположение детей при выполнении упражнений с инвентарем во избежание травм. Дети 5-6 лет сами должны брать инвентарь для обучения и убирать его на место по окончанию.

Обучение основным видам движений является определяющим. Упражнения подбираются в соответствии с требованиями программы. Для того чтобы ребенок старшего дошкольного возраста развивался гармонично необходимо предусматривать примерно одинаковое количество упражнений по каждому виду движений. На каждом занятий предлагаются три основных вида движений. Их повторяют в определенной последовательности, усложняя и варьируя через сравнительно небольшие интервалы времени. При этом важна не только сочетаемость движений, но и задача обучения для каждого вида на разных этапах: при разучивании упражнении, при повторении и закреплении.

Усложнение заданий и увеличение напряженности психики ребенка и его физиологических функций не позволяют в этом возрасте увеличить продолжительность занятий, но требуют от воспитателей и родителей большого внимания к активному отдыху детей, их своевременному психологическому восстановлению. В этот период нужно тщательно анализировать степень трудности для ребенка тех или иных упражнений, подмечать, что ему нравится делать больше, а что – меньше, и в то же время побуждать ребенка преодолевать трудности, обращать его внимание даже на маленькие победы над собой. Следует исподволь прививать детям понимание того, что только трудом, упорством и настойчивостью можно добиться поставленных целей. В процессе освоения новых движений полезно подбадривать детей по мере освоения ими отдельных элементов движений, по мере последовательного приближения к правильному выполнению задания.

Для воспитания устойчивого интереса детей к физическим упражнениям и тренировке, чрезвычайно важно добиться как можно меньше неудач и как можно больше успехов, чтобы у ребенка крепла уверенность в том, что даже очень трудные движения можно освоить и что каждое занятие делает его более ловким и более сильным.

На фоне разностороннего физического совершенствования детей 6-го года жизни постепенно большее место будет занимать специализированное развитие отдельных двигательных способностей, прежде всего освоение новых движений, а также овладение более сложными видами движений из спорта.

Главная задача в этот период – подготовка обширного фундамента, основы для интенсивного процесса физического воспитания в последующие годы. Отличие этого этапа от предыдущего заключается в усилении акцента на развитии двигательных способностей – преимущественно быстроты и выносливости. Большое место займет и силовая тренировка. Однако скоростная и силовая подготовка, равно как и развитие выносливости, не должны быть самоцелью физической подготовки детей этого возраста. Задача таких занятий состоит, прежде всего, в подготовке физиологической организации ребенка, его мышц и связок, систем управления движениями и их энергетического обеспечения и, наконец, его психики к предстоящему в недалеком будущем значительному повышению физических и умственных нагрузок в связи с началом учебы в школе.

Поэтому, когда мы говорим о необходимости развития у детей этого возраста выносливости, речь идет о способности достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями, но не предполагается развитие выносливости в отдельных видах движений, например в беге, или плавании. Специфично и развитие силовых способностей: в этом возрасте оно не предполагает воспитания способности к большим и очень большим физическим напряжениям, связанным с преодолением предельных или близких к ним по величине сопротивлений, например поднятие больших тяжестей, метание тяжелых снарядов и т.п. В большей степени развитие силы обусловливается необходимостью формирования у ребенка способности проявлять не значительные по величине напряжения в течение достаточно длительного времени, точно дозировать мышечные усилия.6-летние дети уже способны к освоению сложных движений и психологически больше готовы к специализированной тренировке. Однако не следует злоупотреблять этой готовностью детей к систематической узконаправленной тренировке. Нужно создать условия для обогащения их моторики разносторонним опытом, который в будущем окажется полезным при любой спортивной специализации или при осуществлении физической активности с оздоровительными и общеукрепляющими целями.

**ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ, ПОДВИЖНЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ**

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года —30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, una нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь ~еред, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно пез каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание, отбивание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м),прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины игибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные игры

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Элементы волейбола. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками на месте. Броски мяча из разных положений (из-за головы, от груди, снизу) в парах. Перебрасывание мяча через сетку. Бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками.

Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и шука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Формы работы по образовательной области «Физическое развитие»

* НОД
* Утренняя гимнастика
* Игра
* Беседа
* Рассказ
* Чтение
* Рассматривание
* Интегративная деятельность
* Диагностическая деятельность
* Спортивные и
* физкультурные досуги
* Спортивные состязания
* Совместная деятельность взрослого и детей
* Проектная деятельность
* Проблемная ситуация

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН ПО ОБУЧЕНИЮ ЕСТЕСТВЕННЫХ ФОРМ ДВИЖЕНИЙ С ПОМОЩЬЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР И УЧЕТОМ СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ У ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц:** | **Цель:** | **Задачи:** |
| Сентябрь | Подготовка детей к обучающему процессу | 1.Инструктировать детей по технике безопасного поведения в физкультурном зале, с мячами  2. Проверить и оценить уровень развития физических способностей.  3. Познакомить детей с различными видами мячей  3.Познакомить детей с техникой броска мяча вверх и ловлей его двумя руками на месте медициноболом, волейбольным и массажным мячами  4.Разучить прокатывание медицинбола, волейбольного и массажного мячей одной и двумя руками из разных положений |
| Октябрь | Обучение детей действиям с мячом | 1.Разучить броски волейбольного и массажного мяча вверх и ловля его двумя руками на месте  2. Разучить броски волейбольного мяча из разных положений (из-за головы, от груди, снизу) в парах  3. Разучить стойки волейболиста (устойчивая, основная) |
| Ноябрь | Обучение детей контролю мяча в движении | 1. Разучить броски и ловлю волейбольного мяча в движении  2.Разучить отбивание волейбольного мяча об пол двумя руками на месте  3. Разучить передачу волейбольного мяча из разных положений в парах  4.Разучить стойки волейболиста |
| Декабрь | Обучение точности передачи мяча партнеру | 1.Разучить отбивание волейбольного мяча об пол двумя руками в движении  2.Закрепление передачи медицинобола, волейбольного и массажного мячей друг другу различным способом  3.Закрепить стойки волейболиста |
| Январь | Развитие точности передачи мяча при игре в парах | 1.Разучить передача медицинобола, волейбольного и массажного мячей друг другу в разных направлениях стоя и сидя  2.Закрепить отбивание волейбольного мяча об пол двумя руками в движении |
| Февраль | Подготовка детей к игре в пионербол с двумя мячами | 1.Разучить перебрасывание волейбольного мяча через сетку  2.Разучить бросок волейбольного мяча через сетку в прыжке  3.Закрепить умение передачи волейбольного и массажного мячей друг другу в разных направлениях стоя и сидя  4.Закрепить умений перебрасывать мяч друг другу и ловить медицинобол, волейбольный и массажный мяч сидя, стоя |
| Март | Развитие ручной моторики, ловкости, умения принимать решения в процессе игры пионербол | 1.Разучить бросок волейбольного мяча об стенку и ловля его двумя руками  2.Разучить подачу и пас в игре  3.Закрепить умение перебрасывать волейбольный мяч через сетку  4.Закрепить умение выполнять бросок волейбольного мяча через сетку в прыжке  5.Закрепить передачу волейбольного мяча друг другу в разных направлениях  6.Закрепить перебрасывание друг другу медицинобола, волейбольного и массажного мячей сидя, стоя |
| Апрель | Закрепление точности в бросании и умении выполнить подачу с постепенным увеличением расстояния | 1.Разучить нижнюю подачу в волейболе  2.Ознакомить с техникой приема и передачи мяча  3.Закрепить бросок волейбольного мяча об стенку и ловля его двумя руками  5.Закрепить бросок волейбольного мяча через сетку |
| Май | Ознакомление детей с расположением игроков на площадке в игре волейбол | 1.Ознакомить с расстановкой игроков на площадке  2.Закрепить бросок и ловлю мяча  3.Проверить и оценить умения выполнять, прием и передачу в упрощенных условиях |

**Правила в игре пионербола**:

Две команды. Состав команды от 3 до 8 человек в каждой

Подача выполняется броском одной рукой через сетку

С мячом можно делать не более трех шагов по площадке, после чего его необходимо либо передать игроку по команде, либо перебросить через сетку.

Разрешается совершать не более одного паса в атаке.

Игра проводится из двух или трех партий до 25 очков. Если счет в партии достигнет равный, то игра в ней продолжается до разницы в два очка.

Команда теряет право на подачу если

1. Мяч не долетел до сетки, пролетел под сеткой, пролетел за пределами ограничительных лент или антенн;
2. Мяч коснулся пола на своей площадке;
3. Подача выполняется не с места;
4. Сделано более трех шагов с мячом в руках;

5. Сделано более одного паса при атаке.

**СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Диагностика физического развития ребенка проводится в начале и в конце учебного года. Тестирование проводится с использованием данных из Программы «Детство» (редакторы В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н.И. Ножкина, 1996 г.). Оценивая и сопоставляя результаты ребенка и норматив по таблице, можно определить прирост физических качеств в %.

Модельные показатели физической подготовленности детей 5-6 лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Бег 30м, с | Прыжки вверх с места, см | Прыжки в длину с места, см | Метание набивного мяча, см | Метание мешочка, м |
| 7,5-7,9 | 25 | 80-90 | 250 | 5-7,5 |

Шкала оценки темпов роста физических качеств детей старшего дошкольного возраста

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Темпы прироста, % | Оценка | За счет чего достигается прирост |
| До 8 | неудовлетворительно | За счет естественного роста |
| 8-10 | Удовлетворительно | За счет естественного роста и роста естественной активности |
| 10-15 | Хорошо | За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания |
| Свыше 15 | Отлично | За счет эффективного использования сил природы и физических упражнений |

Формула для оценки прироста показателей физических качеств

(В.И. Усаков 2011г)

W=200(V2-V1)/V1+V2

Где W – прирост показателей темпов в %

Где V1 – исходный уровень

Где V2 – конечный уровень

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

В программе «Летящий мяч» используется три вида мячей:

1. Медицинобол. Специальный набивной мяч, дающий умеренную нагрузку на опорно-двигательный аппарат ребенка. Используется для тренировки мышц рук, спины и пресса. Категория медициноболов до 0,3 кг относится к легким набивным мячам. Материал: песок, резина. Размер: 11х11х11 см.

2. Мяч волейбольный для детей (облегченный – 220 г, классический 260г ± 10) Размер 5.

3. Массажные мячи. Массажный точечный эффект обеспечивается, благодаря игольчатой поверхности («пупырышки» из резины на поверхности мяча), что способствует улучшению кровообращения, общему развитию, укреплению мышц спины, развитию координации движения, развитие мелкой моторики мышц. Массажные мячи разных диаметров, размеров «пупырышек» и жесткости – от мячика 7-ми см для развития мелкой моторики до больших мячей 75 см в диаметре.

**РЕЖИМ РАБОТЫ ПРОГРАММЫ «ЛЕТЯЩИЙ МЯЧ»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница |
| Кружковая деятельность | 17.00-17.25 |  | 17.00-17.25 |  | 17.00-17.25 |

**СТРУКТУРА КРУЖКОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

|  |  |
| --- | --- |
| Продалжительность | 25 мин |
| Вводная часть | 3 мин |
| ОРУ | 3 мин |
| Основная часть | 17 мин |
| Заключительная | 2 мин |

Таблица 14

Режим двигательной активности

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Формы работы |  | Количество, разы | Длительность, мин |
| НОД Физическая культура | В помещении | 2 | 25 |
|  | На улице | 1 | 25 |
| Физкультурно-оздоровительная работа | Утренняя гимнастика | 5 | 8-10 |
|  | Подвижные игры и упражнения на прогулке | 5 | 25-30 |
|  | Физкультминутки | 5 |  |
|  | Гимнастика после сна | 5 | 7-10 |
|  | Физические упражнения и игровые задания:  артикуляционная гимнастика;  пальчиковая гимнастика;  зрительная гимнастика | 5 | 8-10 |
| Активный отдых | Физкультурный досуг | 1 в месяц | 25-30 |
|  | Физкультурный праздник | 2 в год | До 35 |
|  | День здоровья | 1 в квартал |  |
| Самостоятельная двигательная активность | Самостоятельной использование физкультурного и спортивного игрового обрудования | 5 |  |
|  | Самостоятельные подвижные игры и спортивные игры | 5 |  |