

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД № 48 «РОСТОК»**

**ПРИНЯТО**

На заседании педагогического совета  
Протокол № 3 от 19.04.2024

**УТВЕРЖДАЮ**

заведующий МБДОУ № 48 «Росток»  
Н.Н. Григурко

**Подписано электронной подписью**

Сертификат:

00FB62601FA17AC1ED58F4DFCFB0746613

Владелец:

Григурко Наталья Николаевна

Действителен: 07.02.2024 с по 02.05.2025



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ»**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Возраст обучающихся 3-5 лет

Срок реализации программы: 9 месяцев

Общее количество часов: 36

Автор составитель программы:

Гарифзянова Зарина Мухтаровна,

педагог дополнительного образования

г. Сургут, 2024

### **Аннотация**

Программа «Веселый мяч» относится к физкультурно-спортивной направленности, что предопределяет опору на игровые формы работы, ориентацию на разучивание базовых движений игровых видов спорта, предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья, предназначена для обучающихся в возрасте от 3 до 5 лет.

При этом происходит и первичное знакомство с азами правил и тактического поведения футбола, пионербола, баскетбола и т.п.

Обучение строится на основе постепенного усложнения двигательных задач, что обеспечивает системность приобретаемых знаний и умений.

Занятия начинаются с разминки (2-3 минуты), которая обеспечивает готовность организма к дальнейшим упражнениям, поднимает эмоциональный фон и настраивает на работоспособность в течение занятия.

Зачисление на обучение по программе осуществляется по желанию ребенка по заявлению его родителей (законных представителей) без предъявления требований к начальному уровню знаний. Занятия проводятся по подгруппам 2 раза в неделю по 30 минут.

Объем программы – 36 часов.

**Цель:** развитие двигательной активности детей дошкольного возраста, за счет разнообразных действий и игр с мячом, формирование стойкого интереса к занятиям спортом.

#### **Задачи:**

##### *Обучающие:*

- научить основам правил игровых видов спорта с мячом;
- обучить владению мячом в ведении;
- обучить базовым приемам игр с мячом;
- обучить подвижным играм с мячом.

##### *Развивающие:*

- развить психические процессы (память, тактическое мышление, воображение);
- развить творческие способности детей, направленность на придумывание игр;
- развить навыки самостоятельной деятельности в области физической культуры;
- развить физические качества обучающихся.
- Воспитательные:
- выработать навыки работы в коллективе (команде);
- развить толерантное отношение к сопернику (уважение, умение принимать победу/поражение).
- развить интерес к занятиям спортом, здоровому образу жизни, систематическим занятиям, дисциплине.

**Паспорт дополнительной общеразвивающей программы  
«Веселый мяч»  
физкультурно-спортивной направленности**

Полное название дополнительной общеобразовательной программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Веселый мяч»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	Стартовый
Ф.И.О. автора/разработчика программы	Гарифзянова Зарина Мухтаровна, педагог дополнительного образования
Год разработки	2024
Где, когда и кем утверждена программа	Утверждена на заседании педагогического совета № 3 от 19.03.2024
Информация о наличии рецензии	Рецензии нет
Цель Программы	Развитие двигательной активности детей дошкольного возраста, за счет разнообразных действий и игр с мячом, формирование стойкого интереса к занятиям спортом.
Задачи Программы	<p><i>Обучающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– научить основам правил игровых видов спорта с мячом;</li> <li>– обучить владению мячом в ведении;</li> <li>– обучить базовым приёмам игр с мячом;</li> <li>– обучить подвижным играм с мячом.</li> </ul> <p><i>Развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– развить психические процессы (память, тактическое мышление, воображение);</li> <li>– развить творческие способности детей, направленность на придумывание игр;</li> <li>– развить навыки самостоятельной деятельности в области физической культуры;</li> <li>– развить физические качества обучающихся.</li> </ul> <p><i>Воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выработать навыки работы в коллективе (команде);</li> <li>– развить толерантное отношение к сопернику (уважение, умение принимать победу/поражение).</li> </ul> <p>— развить интерес к занятиям спортом, здоровому образу жизни, систематическим занятиям, дисциплине.</p>
Планируемые результаты освоения программы	<p>По окончании обучения дети будут:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>знать игровые виды спорта;</li> <li>прокатывать мяч руками между препятствий в выбранную цель;</li> <li>уметь делиться на 2 команды;</li> <li>– бросать баскетбольный мяч в кольцо;</li> <li>– выполнять пас футбольным мячом;</li> <li>– бросать волейбольный мяч в нужный сектор по словесному указанию;</li> <li>➤ бросать малый мяч в горизонтальную цель (обруч на расстоянии 4 метров).</li> </ul>

Срок реализации программы	9 месяцев
Количество часов в неделю / год	1 час в неделю/72 занятия, 36 часов
Возраст обучающихся	3-5 лет
Формы занятий	Групповые, очные
Методическое обеспечение программы	<p>1. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет. Программа «Играйте на здоровье» и технологии ее применения в ДОУ. – М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004. – 112 с.</p> <p>2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. – М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2010. – 128с.</p> <p>Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика - Синтез, 2006. – 96 с.</p>
Условия реализации программы	<p>Спортивный зал;  Мячи разного веса и диаметра (резиновые, волейбольные, баскетбольные);</p> <p>2. Баскетбольные кольца;</p> <p>3. Волейбольная сетка;</p> <p>4. Футбольные ворота.</p>

## Содержание

<b>1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Актуальность, педагогическая целесообразность	4
1.3. Цели и задачи Программы	6
1.4. Сроки реализации дополнительной программы	7
1.5. Принципы и подходы к реализации Программы	7
1.6. Формы и режим занятий	7
1.7. Ожидаемые результаты освоения Программы	9
<b>2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
2.1. Содержание изучаемого курса	9
2.2. Учебный план	10
2.3. Календарный учебный график	11
2.4. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы	12
2.5. Оценка качества освоения программы	13
<b>3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
3.1. Организационно - педагогические условия	13
3.2. Материально – техническое оснащение Программы	14
3.3. Учебно-методическое обеспечение	14
<b>4. КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ</b>	15
<b>3. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b>	17

## 1 Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

Дошкольный возраст – это важный период формирования человеческой личности и прочных основ физического здоровья. Важное место в системе физического воспитания детей занимают упражнения с мячом.

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 систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним.

Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать развитию зрительно моторной координации и выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность.

Программа «Веселый мяч» предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья.

В образовательной деятельности создаются условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, дается возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка.

### 1.2. Актуальность, педагогическая целесообразность

Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность - естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. При ее недостатке возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций ряда органов, регуляции обмена веществ, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

К сожалению, на современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей уже на этапе дошкольного образования. Связано это с тем, что дети проводят больше времени в различных гаджетах, а не в подвижных играх, которые так важны в процессе физического воспитания.

Ввиду вышесказанного очень важным аспектом в процессе физического развития выступают игры и двигательные действия с мячом.

Ребенок не просто играет с мячом, а выполняет целый ряд задач: берет, переносит, кладет, бросает, катает и т.п. Это увеличивает его интерес к выполнению заданий, а также развивает физически. Для того чтобы мотивировать детей заниматься физическими упражнениями, спортом, необходимо научить их играть в разнообразные игры с мячом. Подобные игры развивают глазомер, координационные способности, смекалку, тактическое мышление, способствуют общей двигательной активности, уменьшают скорость реакции. Игры с мячом играют важную роль и в развитии мелкой моторики, основы которой закладываются именно в период дошкольного образования. Движения пальцев и кистей рук имеют особое значение для развития функций мозга ребенка. Чем они разнообразнее, тем больше "двигательных сигналов" поступает в мозг. За счет этого интенсивнее проходит накопление информации, быстрее протекает процесс формирования двигательного навыка.

Эффективность предлагаемых игровых методик объясняется высоким уровнем мотивации занимающихся, которые в дальнейшем сами предлагают сыграть в любимые игры, начинают играть

между собой, делятся накопленным опытом с родителями, успешно применяют полученные знания и умения за пределами образовательного учреждения.

Программа «Веселый мяч» физкультурно-спортивной направленности предназначена для обучающихся в возрасте от 3 до 5 лет разработана в соответствии с:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. №273ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнения);

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р);

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодежи».

Данная программа дополнительного образования относится к физкультурно-спортивной направленности, что предопределяет опору на игровые формы работы, ориентацию на разучивание базовых движений игровых видов спорта. При этом происходит и первичное знакомство с азами правил и тактического поведения футбола, пионербола, баскетбола и т.п.

Обучение строится на основе постепенного усложнения двигательных задач, что обеспечивает системность приобретаемых знаний и умений.

Занятия начинаются с разминки (2-3 минуты), которая обеспечивает готовность организма к дальнейшим упражнениям, поднимает эмоциональный фон и настраивает на работоспособность в течение занятия.

Зачисление на обучение по программе осуществляется по желанию ребенка по заявлению его родителей (законных представителей) без предъявления требований к начальному уровню знаний.

Занятия проводятся по подгруппам 2раза в неделю по 30 минут.

Объем программы – 72 часа.

### 1.3. Цель программы

**Цель:** развитие двигательной активности детей дошкольного возраста, за счет разнообразных действий и игр с мячом, формирование стойкого интереса к занятиям спортом.

#### **Задачи:**

##### *Обучающие:*

- научить основам правил игровых видов спорта с мячом;
- обучить владению мячом в ведении;
- обучить базовым приёмам игр с мячом;
- обучить подвижным играм с мячом.

##### *Развивающие:*

- развить психические процессы (память, тактическое мышление, воображение);
- развить творческие способности детей, направленность на придумывание игр;
- развить навыки самостоятельной деятельности в области физической культуры;
- развить физические качества обучающихся.
- Воспитательные:
- выработать навыки работы в коллективе (команде);
- развить толерантное отношение к сопернику (уважение, умение принимать победу/поражение).
- развить интерес к занятиям спортом, здоровому образу жизни, систематическим занятиям, дисциплине.

#### 1.4. Сроки реализации дополнительной программы

Таблица 1

Общий срок реализации исходной программы	9 месяцев
Возраст воспитанников	3-5 лет
Наполняемость групп	до 9 человек
Количество часов в неделю/год	1 час в неделю/72 занятия, 36 часов

#### 1.5. Принципы и подходы к реализации Программы

Для достижения цели дополнительной образовательной программы необходимо опираться на следующие **основные принципы**:

- постепенность в физическом развитии детей;
- строгая последовательность в овладении техническими приемами;
- систематичность и регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса.

Развитие моральных и волевых качеств детской личности продолжает оставаться важной стороной педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания. Через знакомство с правилами игры ребенок начинает приобретать опыт, который ему необходим для выработки саморегуляции. Следует подчеркнуть, что накопление у ребенка опыта идет через игру этот механизм самоорганизации и самообучения. Укрепляется, и сохраняется здоровье детей, вырабатываются у них устойчивые навыки в основных видах движений и в выполнении физических упражнений, с ранних лет заложено в сознании дошкольников любовь к физическому воспитанию. В процессе занятий, играя и наслаждаясь движениями, дошкольники приобретают привычку к здоровому образу жизни и овладевают основными когнитивными умениями:

- предсказывать последствия действия или события;
- проверять результаты собственных действий;
- управлять своей деятельностью.

Таким образом, учитывая особенности физического развития детей дошкольного возраста можно закономерно развивать двигательные умения и навыки, физические качества.

#### 1.6. Формы и режим занятий

Основная форма организации образовательной деятельности – групповая. Количество детей в одной группе до 9 человек; Занятия проводятся 2 раза в неделю; продолжительность одного занятия составляет 30 минут.

Каждое занятие по темам программы, как правило, включает минимальную теоретическую часть и практическое выполнение заданий. Основная часть материала отводится практическим занятиям. Программа является вариативной: педагог может вносить изменения в содержание тем (выбрать ту или иную игру, упражнение, форму работы, дополнять практические занятия новыми приемами, и т.д.), менять порядок тем в зависимости от календарных праздников (темы, относящиеся к разделам «Праздники»)

Содержание обучения владению мячом отвечает следующим требованиям:

- оно должно вызвать интерес у детей и положительно воздействовать на их эмоции, развивать их воображение, любознательность и креативность;
- открыть воспитанникам доступ к новым движениям, играм.

#### *Содержание занятий.*

##### Тема 1. Вводное занятие. 2 ч.

Познакомить с историей возникновения мяча. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. Беседа «Спортивные игры с мячами».



Тема 2. Прокатывание мяча между предметами. 2 ч.

Учить детей прокатывать мяч между предметами «змейкой». Развивать ловкость, координацию движений. Игровое упражнение «Прокати не задень». Подвижная игра «Салют».

Тема 3. Катание мяча друг другу. 2 ч

Учить детей перекатывать мяч друг другу. Развивать координацию движений, ловкость, концентрацию внимания. Игровое упражнение «Прокати мяч». Подвижная игра «Лови, бросай».

Тема 4. Катание мяча в ворота. 2 ч.

Учить детей прокатывать мяч в ворота. Учить действовать сообща в паре, развивать ловкость, координацию. Игровое упражнение «Закати мяч в ворота». Подвижная игра «Конкурс с яблоками».

Тема 5. Скатывание мяча по наклонной доске . 2 ч.

Учить детей скатывать мяч по наклонной доске. Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу (команде), быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов. Игровое упражнение «Мяч с горки». Подвижная игра «Найди себе пару».

Тема 6. Прокатывание мяча по скамейке, придерживая его руками. 2 ч.

Учить детей прокатывать мяч по скамейке. Развивать внимание, ловкость, быстроту реакции на сигнал. Игровое упражнение «Прокати по мостику». Подвижная игра «Кого назвали тот и ловит».

Тема 7. Подбрасывание мяча вверх, и ловля его двумя руками. 4 ч.

Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками. Развивать внимание, умение сосредотачиваться на определенном предмете, быстроту мышления. Игровое упражнение «Подбрось, поймай, упасть не давай». Подвижная игра «Лови, не лови».

Тема 8. Подбрасывание мяча вверх, и ловля. 4 ч.

Учить детей подбрасывать мяч вверх и ловить после одного, двух хлопков. Учить действовать сообща в паре, развивать ловкость, координацию. Игровое упражнение «Мяч высоко». Подвижная игра «Конкурс с яблоком».

Тема 9. Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока о пол. 4 ч.

Продолжать учить детей подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол. Учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут произнесены последние слова. Игровое упражнение «Поиграй со мною мяч». Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч».

Тема 10. Бросание мяча об пол и ловля . 4 ч.

Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками. Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу (команде, свистку), быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов. Игровое упражнение «Веселый мяч». Подвижная игра «Найди себе пару».

Тема 11. Бросание мяча через шнур двумя руками. 4 ч.

Упражнять в бросании мяча через шнур двумя руками. Развивать ловкость быстроту движений. Игровое упражнение «Перебрось через шнур». Подвижная игра «Передай мяч».

Тема 12. Перебрасывание мяча друг другу. 4ч.

Упражнять в бросании мяча в парах двумя руками. Развивать ловкость быстроту движений. Игровое упражнение «Бросай мне». Подвижная игра «Мяч соседу».

Тема 13. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой поочередно. 4ч.

Учить отбивать мяч правой и левой рукой поочередно. Совершенствовать бег с мячом, ловкость. Игровое упражнение «Отбей мяч». Подвижная игра «Стрелок».

Тема 14. Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперед. 4 ч.

Учить отбивать мяч одной рукой с продвижением вперед. Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге, распознавании цветов. Игровое упражнение «Играй, играй мяч не теряй». Подвижная игра «Найди себе пару»

Тема 15. Вдаль. 4 ч.

Совершенствовать метание мяча вдаль. Учить метать мяч в прямом направлении, отталкивать его энергично, развивать умение ориентироваться в пространстве. Игровое упражнение «Чей мяч дальше». Подвижная игра «Прокати и догони».

Тема 16. В вертикальную цель. 4 ч

Учить принимать правильное исходное положение при метании в вертикальную цель. Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, координацию движений. Игровое упражнение «Попади в мишень». Подвижная игра «Веселые мячи».

Тема 17. В горизонтальную цель. 4 ч.

Учить принимать правильное исходное положение при метании в горизонтальную цель. Развивать мышцы пальцев и кисти. Игровое упражнение «Попади в круг». Подвижная игра «Шмель».

Тема 18. Удар по неподвижному мячу ногой. 4 ч.

Формировать навык удара по неподвижному мячу. Обучить исходному положению. Развивать точность, ловкость. Игровое упражнение «Попади». Подвижная игра «Ловишки с мячом».

Тема 19. Остановка движущегося мяча ногой. 4 ч.

Формировать навык остановки мяча ногой. Обучить положению приема мяча. Развивать точность, ловкость. Игровое упражнение «Поймай ногой». Подвижная игра «Ловишки с мячом».

Тема 20. Ведение мяча ногой. 4 ч.

Формировать элементарные для футбола действия с мячом. Развивать внимание, быстроту и ловкость. Игровое упражнение «Догони». Подвижная игра «Ловишки с мячом».

Тема 21. Удар по воротам. 4 ч.

Формировать элементарные для футбола действия с мячом. Игровое упражнение «Попади в ворота». Подвижная игра «Шмель».

### **1.7. Планируемые результаты освоения Программы**

По окончании обучения дети будут:

- знать игровые виды спорта;
- прокатывать мяч руками между препятствий в выбранную цель;
- уметь делиться на 2 команды;
- бросать баскетбольный мяч в кольцо;
- выполнять пас футбольным мячом;
- бросать волейбольный мяч в нужный сектор по словесному указанию;
- бросать малый мяч в горизонтальную цель (обруч на расстоянии 4 метров).

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Содержание изучаемого курса**

На каждом занятии навыки владения мячом дети осваивают и закрепляют через игровую деятельность. Объяснения для детей сопровождаются показом и выполнением взрослым необходимых действий с мячом.

Известно, что в дошкольном возрасте в воспитании ребёнка доминирующую роль играют зрительные образы, поэтому любое словесное объяснение сопровождается наглядным показом взрослого и многократным повторением упражнений.

Обучение по программе «Веселый мяч» состоит из трёх этапов: начального, углубленного разучивания и совершенствования двигательных умений и навыков.

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

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

Этап закрепления и совершенствования двигательных знаний и навыков Это этап закрепления полученных знаний, умений и навыков владения мячом в спортивных играх и эстафетах. Этап

совершенствования упражнений можно считать завершённым, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

### Информационная справка об особенностях реализации УТП

Общий срок реализации программы	9 месяцев
Возраст воспитанников	3-5 лет
Количество воспитанников в группе	5-9
Количество часов в неделю	1
Академический час 2 раза в неделю (продолжительность 1-го занятия - 30 минут (1 академический час).	2
Общее количество часов в год	36 часов / 72 занятия

### 2.2. Учебный план

№	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теоретических	Практических	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях.	1	0.5	0.5	Вводное тестирование
<b>Прокатывание мяча</b>					
2	Прокатывание мяча между предметами	1	0	1	Текущий контроль
3	Катание мяча друг другу	1	0	1	Тематический контроль
4	Катание мяча в ворота	1	0	1	Текущий контроль
5	Скатывание мяча по наклонной доске	1	0	1	Тематический контроль
6	Прокатывание мяча по скамейке, придерживая его руками	1	0	1	Текущий контроль
<b>Бросание мяча</b>					
7	Подбрасывание мяча вверх, и ловля его двумя руками	2	0	2	Текущий контроль
8	Подбрасывание мяча вверх, и ловля его двумя руками	2	0	2	Тематический контроль
9	Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока о пол	2	0	2	Текущий контроль
10	Бросание мяча об пол и ловля	2	0	2	Текущий контроль
11	Бросание мяча через шнур двумя руками	2	0	2	Текущий контроль
<b>Ловля мяча</b>					
12	Перебрасывание мяча друг другу	2	0.5	3.5	Текущий контроль
<b>Отбивание мяча</b>					
13	Отбивание мяча об пол правой и левой рукой поочередно	2	0	2	Текущий контроль
14	Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперёд	2	0	2	Текущий контроль
<b>Метание мяча</b>					
15	Вдаль	2	0	2	Текущий контроль

16	В вертикальную цель	2	0	2	Текущий контроль
17	В горизонтальную цель	2	0	2	Текущий контроль
<b>Ведение мяча</b>					
18	Удар по неподвижному мячу ногой	2	0	2	Текущий контроль
19	Остановка движущегося мяча ногой	2	0	2	Текущий контроль
20	Ведение мяча ногой	2	0	2	Текущий контроль
21	Удар по воротам	2	0	2	Текущий контроль
Итого:		<b>36</b>	<b>1</b>	<b>35</b>	

### 2.3. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во занятий	Дата проведения	Время проведения	Место проведения	Форма контроля
1	Вводное занятие	«Давайте познакомимся»	1	02.09	15.40	Кабинет доп. образования	Входной контроль
2	Вводное занятие	«Давайте поздороваемся»	1	04.09	15.40	Кабинет доп. образования	Текущий контроль
3	Прокатывание мяча	Прокатывание мяча между предметами	2	09.09 11.09	15.40 15.40	Кабинет доп. образования	Тематический контроль
4		Катание мяча друг другу	2	16.09 18.09	15.40 15.40	Кабинет доп. образования	Текущий контроль
5		Катание мяча в ворота	2	23.09 25.09	15.40 15.40	Кабинет доп. образования	Тематический контроль
6		Скатывание мяча по наклонной доске	2	02.10 07.10	15.40 15.40	Кабинет доп. образования	Текущий контроль
7		Прокатывание мяча по скамейке, придерживая его руками	2	06.10 09.10	15.40 15.40	Кабинет доп. образования	Текущий контроль
8	<b>Бросание мяча</b>	Подбрасывание мяча вверх, и ловля его двумя руками	4	14.10	15.40	Кабинет доп. образования	Тематический контроль
16.10				15.40			
21.10				15.40			
9	Подбрасывание мяча		4	28.10	15.40	Кабинет доп. образования	Текущий контроль
06.11				15.40			
11.11				15.40			
				14.11	15.40		

		вверх, и ловля его двумя руками					
10		Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока о пол	4	18.11 21.11 25.11 28.11	15.40 15.40 15.40 15.40	Кабинет доп. образования	Текущий контроль
11		Бросание мяча об пол и ловля	4	02.12 04.12 09.12 11.12	15.40 15.40 15.40 15.40	Кабинет доп. образования	Текущий контроль
12		Бросание мяча через шнур двумя руками	4	16.12 18.12 23.12 25.12	15.40 15.40 15.40 15.40	Кабинет доп. образования	Текущий контроль
13	<b>Ловля мяча</b>	Перебрасывание мяча друг другу	4	30.12 13.01 15.01 20.01	15.40 15.40 15.40 15.40	Кабинет доп. образования	Текущий контроль
14	<b>Отбивание мяча</b>	Отбивание мяча об пол правой и левой рукой поочередно	4	22.01 27.01 29.01 03.02	15.40 15.40 15.40 15.40	Кабинет доп. образования	Текущий контроль
15		Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперёд	4	05.02 10.02 12.02 17.02	15.40 15.40 15.40 15.40	Кабинет доп. образования	Текущий контроль
16	<b>Метание мяча</b>	Вдаль	4	19.02 24.02 26.02 03.03	15.40 15.40 15.40 15.40	Кабинет доп. образования	Тематический контроль
17		В вертикальную цель	4	05.03 10.03 12.03 17.03	15.40 15.40 15.40 15.40	Кабинет доп. образования	Текущий контроль
18		В горизонтальную цель	4	19.03 24.03 26.03 31.03	15.40 15.40 15.40 15.40	Кабинет доп. образования	Текущий контроль
19	<b>Ведение мяча</b>	Удар по неподвижному мячу ногой	4	02.04 07.04 09.04 14.04	15.40 15.40 15.40 15.40	Кабинет доп. образования	Тематический контроль
20		Остановка движущегося мяча ногой	4	16.04 21.04 28.04 30.04	15.40 15.40 15.40 15.40	Кабинет доп. образования	Тематический контроль
21		Ведение мяча ногой	4	05.05 07.05 12.05 14.05	15.40 15.40 15.40 15.40	Кабинет доп. образования	Текущий контроль
22		Удар по воротам	4	19.05 21.05 26.05 28.05	15.40 15.40 15.40 15.40	Кабинет доп. образования	Текущий контроль
<b>Итого:</b>				<b>72 занятия</b>			

#### 2.4. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы

**Формы работы:**

– итоговые занятия

- игры, эстафеты
- публикации на канале детского сада и школы роликов о работе кружка для родителей
- подготовка презентаций и видеороликов об участиях детей ДООУ в спортивных мероприятиях для педагогических собраний

#### **Методы работы:**

1. Повторный метод - заключается в многократном выполнении упражнений при сохранении содержания, величины, характера нагрузки (например, выполнение бросков мяча с одного и того же места определенным способом).
2. Интервальный метод - предполагает многократное повторение упражнения при строгой регламентации его продолжительности и пауз отдыха между повторениями.
3. Вариативный метод - предполагает выполнение одного и того же упражнения с мячами разного веса и в разных условиях (облегченных, нормальных и усложненных).
4. Метод сопряженных взаимодействий основан на взаимосвязи развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков.

Для этого используются специальные упражнения (в частности, с набивными мячами), направленные на развитие необходимых двигательных качеств при условии их динамического соответствия биомеханическим особенностям разучиваемых на занятии двигательных действий (элементов и частей техники конкретного двигательного действия).

5. Игровой метод - характеризуется постоянным или внезапным изменением игровых ситуаций при наличии определенного сюжета и конечной цели. Он может использоваться для избирательного воздействия на отдельные физические способности занимающихся и комплексного совершенствования их двигательной активности.

6. Соревновательный метод - это специально организованные состязания с использованием мячей (малых, больших, набивных), в которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы. Этот метод может применяться при воспитании физических качеств, совершенствовании технических приемов, для стимулирования интереса и активизации занимающихся. При использовании этого метода у занимающихся происходят самые высокие сдвиги в деятельности систем и функций организма.

### **2.5. Оценка качества освоения программы**

По окончании обучения обучающиеся должны знать и уметь:

- общеразвивающие упражнения
- уметь ориентироваться в пространстве
- выполнять движения на развитие координации,
- уметь взаимодействовать с партнёрами, комбинации в парах,
- начинать и развивать атаку из стандартных положений,
- уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам,
- совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий.

В целом, обучение по данной программе призвано создать благоприятную ситуацию для приобщения ребенка к современному миру, лучшей адаптации в нем.

## **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

### **3.1. Организационно - педагогические условия**

Программа «Веселый мяч» физкультурно-спортивной направленности предназначена для обучающихся в возрасте от 3 до 5 лет разработана в соответствии с:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. №273ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнения);
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р);

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодежи»

Данная программа дополнительного образования относится к физкультурно-спортивной направленности, что предопределяет опору на игровые формы работы, ориентацию на разучивание базовых движений игровых видов спорта. При этом происходит и первичное знакомство с азами правил и тактического поведения футбола, пионербола, баскетбола и т.п.

Обучение строится на основе постепенного усложнения двигательных задач, что обеспечивает системность приобретаемых знаний и умений.

Занятия начинаются с разминки (2-3 минуты), которая обеспечивает готовность организма к дальнейшим упражнениям, поднимает эмоциональный фон и настраивает на работоспособность в течение занятия.

Необходимым условием качественной реализации Программы является ее непрерывное сопровождение педагогическими и учебно-вспомогательными работниками в течение всего времени ее реализации в МБДОУ № 48 «Росток».

### **3.2. Материально – техническое оснащение Программы**

В МБДОУ №48 «Росток» созданы условия для реализации Программы, имеется спортивный зал и спортивная площадка на территории образовательного учреждения для дополнительного образования детей дошкольного возраста в соответствии с Санитарно эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций, Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20»

Важным условием реализации программы является достаточный уровень материально – технического обеспечения:

- наличие специального зала;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- мячи разного веса и диаметра (резиновые, волейбольные, баскетбольные);
- баскетбольные кольца;
- волейбольная сетка;
- футбольные ворота.

### **3.3. Учебно-методическое обеспечение**

1. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет. Программа «Играйте на здоровье» и технологии ее применения в ДОУ. – М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004. – 112 с.

2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. – М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2010. – 128с.

3. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика - Синтез, 2006. – 96 с.

4. Адашквичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М.: Просвещение, 1997  
Алексеева Л.М. "Спортивные праздники и физкультурные досуги в ДОУ" М.: 2005

5. Авдеева П.И. Физическая культура детей дошкольного возраста. Физическая культура. – 2005

6. Будинская В.Г., Васюкова В.И., Лескова Г.П. " Общеразвивающие упражнения в детском саду" М.: 1997

7. Бальсевич В.К. Теоретико-методологическое обоснование концепции формирования физической культуры человека в дошкольном возрасте // Здоровый образ жизни: сущность, структура, формирование на пороге XXI века. Томск, 1997.

8.

#### **4. КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ**

##### **4.1. Пояснительная записка**

Дошкольный возраст – это важный период формирования человеческой личности и прочных основ физического здоровья. Важное место в системе физического воспитания детей занимают упражнения с мячом.

При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним.

Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать развитию зрительно моторной координации и выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность.

Программа «Веселый мяч» предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья, предназначена для обучающихся в возрасте от 3 до 5 лет разработана в соответствии с:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. №273ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнениями);

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р);

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №329 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодежи»

Данная программа дополнительного образования относится к физкультурно-спортивной направленности, что предопределяет опору на игровые формы работы, ориентацию на разучивание базовых движений игровых видов спорта. При этом происходит и первичное знакомство с азами правил и тактического поведения футбола, пионербола, баскетбола и т.п.

##### **4.2. Актуальность, педагогическая целесообразность.**

Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность - естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. При ее недостатке возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций ряда органов, регуляции обмена веществ, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

Эффективность предлагаемых игровых методик объясняется высоким уровнем мотивации занимающихся, которые в дальнейшем сами предлагают сыграть в любимые игры, начинают играть между собой, делятся накопленным опытом с родителями, успешно применяют полученные знания и умения за пределами образовательного учреждения.

Обучение строится на основе постепенного усложнения двигательных задач, что обеспечивает системность приобретаемых знаний и умений.

Занятия начинаются с разминки (2-3 минуты), которая обеспечивает готовность организма к дальнейшим упражнениям, поднимает эмоциональный фон и настраивает на работоспособность в течение занятия.



Зачисление на обучение по программе осуществляется по желанию ребенка по заявлению его родителей (законных представителей) без предъявления требований к начальному уровню знаний. Занятия проводятся по подгруппам 2 раза в неделю по 30 минут. Объем программы – 72 часа.

#### **4.3. Цели и задачи Программы**

**Цель:** развитие двигательной активности детей дошкольного возраста, за счет разнообразных действий и игр с мячом, формирование стойкого интереса к занятиям спортом.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- научить основам правил игровых видов спорта с мячом;
- обучить владению мячом в ведении;
- обучить базовым приёмам игр с мячом;
- обучить подвижным играм с мячом.

*Развивающие:*

- развить психические процессы (память, тактическое мышление, воображение);
- развить творческие способности детей, направленность на придумывание игр;
- развить навыки самостоятельной деятельности в области физической культуры;
- развить физические качества обучающихся.

*Воспитательные:*

- выработать навыки работы в коллективе (команде);
- развить толерантное отношение к сопернику (уважение, умение принимать победу/поражение).
- развить интерес к занятиям спортом, здоровому образу жизни, систематическим занятиям, дисциплине.

#### **4.4. Ожидаемые результаты освоения Программы:**

По окончании обучения дети будут:

- знать игровые виды спорта;
- прокатывать мяч руками между препятствий в выбранную цель;
- уметь делиться на 2 команды;
- бросать баскетбольный мяч в кольцо;
- выполнять пас футбольным мячом;
- бросать волейбольный мяч в нужный сектор по словесному указанию;
- бросать малый мяч в горизонтальную цель (обруч на расстоянии 4 метров).

**Для педагогов:**

1. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет. Программа «Играйте на здоровье» и технологии ее применения в ДОУ. – М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004. – 112 с.
2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. – М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2010. – 128с.
3. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика - Синтез, 2006. – 96 с.
4. Адашкявичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М.: Просвещение, 1997  
Алексеева Л.М. "Спортивные праздники и физкультурные досуги в ДОУ" М.: 2005
5. Авдеева П.И. Физическая культура детей дошкольного возраста. Физическая культура. – 2005
6. Будинская В.Г., Васюкова В.И., Лескова Г.П. " Общеразвивающие упражнения в детском саду" М.: 1997
7. Бальсевич В.К. Теоретико-методологическое обоснование концепции формирования физической культуры человека в дошкольном возрасте // Здоровый образ жизни: сущность, структура, формирование на пороге XXI века. Томск, 1997.

**Для детей и родителей по теме занятий:**

1. Адашкявичене Э.И. Спортивные игры и упражнения. – М.: Просвещение, 1992г.
2. Воронков В.И. Финишная кривая.
3. Комисарова Н.М. Умей бороться до конца. – М.: Детская литература, 1980г.
4. Барановский В.В. Секреты волшебного мяча. – М.: Просвещение, 1993г.