

**Частное учреждение дошкольная образовательная организация
«Детский сад «Чудо-Садик»**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ЧУДО «Детский сад «Чудо-Садик»
Протокол № 1 от 28.08.2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧУДО «Детский сад «Чудо-Садик»
_____ О.В. Горбатова
Приказ № 09 от 01.09.2023

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Чудо-мяч»
(уровень базовый)**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 4-5 лет
Срок реализации: 1 года

Разработчик:
Беляков Павел Викторович,
инструктор по физической культуре

Москва, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1 Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

1.1.1 Актуальность Программы

1.1.2 Направленность Программы

1.1.3 Отличительная особенность Программы

1.1.4 Педагогическая целесообразность

1.2 Цель и задачи реализации Программы

1.3 Формы и режим занятий

1.4 Планируемые результаты освоения Программы

1.5 Способы определения результативности освоения Программы

2 Содержательный раздел

2.1 Содержание Программы

2.2. Учебный план занятий

2.3 Тематическое планирование

3 Организационный раздел

3.1 Материально-техническое обеспечение реализации Программы

3.2 Учебно-методическое обеспечение реализации Программы

3.3 Список литературы

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Чудо-мач» (далее Программа) разработана в соответствии со следующими основными нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 1 сентября 2020г;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 (редакция от 30.09.2020) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г № 1726-р);
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СанПиН 2.4.3648-20, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденным приказом Минобрнауки России № 373 от 31.07.2020г., вступившим в силу 01.01.21г.;
- Федеральный закон от 08.05.10 № 83-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с совершенствованием правового положения государственных (муниципальных) учреждений» с изменениями на 15 октября 2020 года, а также Уставом ЧУДО «Детский сад «Чудо-садик» (далее – Учреждение);
- Конвенция о правах ребенка (от 20 ноября 1989 года- ООН 1990);
- Устав ЧУДО «Детский сад «Чудо-садик» (далее Учреждение).

1.1.1. Актуальность программы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Чудо-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.

Здоровье, приобретенное в дошкольный период детства, служит фундаментом для общего развития и сохраняет свою значимость в последующие годы. Состояние физического здоровья детей, без преувеличения – это здоровье нации, будущее государства. В настоящее время забота о здоровье детей стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Одной из задач нового этапа реформы системы образования становится сбережение здоровья детей через формирование отношения к здоровью как к жизненной ценности; формирование потребности в здоровом образе жизни; выбор образовательных технологий, адекватных возрасту, направленных на сохранение здоровья дошкольников.

Дошкольный возраст – это важный период формирования человеческой личности и прочных основ физического здоровья. Именно в этом возрасте закладываются основы физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств.

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка формируется под воздействием целого комплекса факторов: биологических, экологических и др. 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 недостатке ее возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

В настоящее время все чаще дети стали проводить свободное время около телевизора или компьютера, поэтому наблюдается снижение двигательной активности у детей, что отрицательно влияет на здоровье.

Поэтому для меня стало актуальной проблемой поиск путей укрепления здоровья детей дошкольного возраста, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым.

1.1.2. Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

1.1.3. Отличительная особенность Программы.

Ведущей педагогической идеей программы является сохранение здоровья ребенка. Все содержание программы рассматривается с точки зрения здоровьесбережения, которое прослеживается через содержание тем, заданий, организации деятельности на занятии, этапов занятий. Использование разнообразных заданий способствует формированию мировоззрения и осознанию ребенком сохранения качества собственного здоровья, душевного и физического.

1.1.4. Педагогическая целесообразность.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Для ребенка мяч – предмет увлечения с первых лет жизни. Ребенок не просто играет в мяч, а варьирует им: берет, переносит, кладет, бросает, катает и т.п., что развивает его эмоционально и физически. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Для того чтобы мотивировать детей заниматься физическими упражнениями, спортом, необходимо научить их играть в разнообразные игры с мячом. Игры с мячом развивают глазомер, координацию, смекалку, способствуют общей двигательной активности. Они важны и для развития руки малыша. Движения пальцев и кистей рук имеют особое значение для развития функций мозга ребенка. И чем они разнообразнее, тем больше "двигательных сигналов" поступает в мозг, тем интенсивнее проходит накопление информации, а, следовательно, и интеллектуальное развитие ребенка. Так же движения рук способствует развитию речи ребенка.

Принципы реализации программы:

- ✓ принцип индивидуальности (с учетом особенностей развития каждого ребенка);
- ✓ принцип доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- ✓ принцип систематичности и последовательности;
- ✓ принцип активности, самостоятельности, творчества;
- ✓ принцип эмоционального благополучия каждого ребенка;
- ✓ принципа оздоровительной направленности.

В работе используются следующие методы:

- ✓ Словесные (объяснение упражнения, указание, распоряжение и команда, рассказ, беседа).
- ✓ Наглядные (показ, имитация, звуковые и зрительные ориентиры, использование наглядных пособий).
- ✓ Практические (упражнения, конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь, соревнования).

Деятельность детей оценивается только положительно, что способствует высокой активности детей, эмоциональной отдаче, хорошему настроению.

1.2. Цель и задачи Программы.

Цель Программы: обогащение двигательной активности детей младшего дошкольного возраста, за счет разнообразных действий с мячом.

Задачи Программы:

- укреплять здоровье, обеспечивать нормальное функционирование всех органов и систем организма;
- обучать детей младшего дошкольного возраста выполнять действие с мячом;

- развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость и умение ориентироваться в пространстве;
- совершенствовать двигательные умения детей в процессе упражнений и игр с мячом;
- воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

1.3. Формы и режим занятий.

Формы проведения занятий: подгрупповая, групповая.

Режим занятий.

Периодичность занятий - 2 раза в неделю. Продолжительность занятий: 20 минут. Количество часов в год-72.

1.4. Планируемые результаты освоения Программы.

В результате реализации Программы дети:

- научатся двигаться быстро, уверенно, энергично;
- усвоят навыки движений, овладеют правильными способами их выполнения;
- научатся самостоятельно действовать с мячом, обогатится двигательный опыт;
- появится творческая инициатива, умение придумывать новые игры и упражнения;
- улучшатся коммуникативные способности в коллективной деятельности.

1.5. Способы определения результативности освоения Программы.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводится педагогическая диагностика уровня овладения материалом:

- действовать по сигналу педагога, быстро реагировать на сигнал;
- играть с мячом, не мешая другим;
- согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах (эстафета или поточный метод);
- прокатывание мяча: между предметами; в ворота;
- бросание мяча:
 - вверх и ловля его после одного, двух хлопков;
 - вверх и ловля его после отскока об пол.
- ловля мяча:
 - перебрасывание друг другу в парах.
- отбивание мяча:
 - на месте правой и левой рукой поочередно;
 - одной рукой с продвижением вперед.
- метание мяча:
 - вдаль
 - в цель;
- ведение мяча:
 - удар по воротам;
 - ведение мяча ногами.

Критерии оценки выполнения

Условные обозначения:

- 1 – низкий уровень;
- 2 – средний уровень;
- 3 – высокий уровень.

Высокий уровень – задание понимает полностью, правильно и самостоятельно выполняет.

Средний уровень – задание понимает частично (понимает и выполняет простую инструкцию не в полной мере), справляется при поддержке взрослого.

Низкий уровень– задание не понимает, и выполнить не может.

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание Программы.

Программа состоит из 7 разделов:

1. Прокатывание мяча.
2. Бросание мяча.
3. Ловля мяча.
4. Отбивание мяча.
5. Метание мяча.
6. Ведение мяча.
7. Развлечение.

Структура образовательной деятельности:

- 1) Вводная часть:
 - ✓ ходьба;
 - ✓ бег.
- 2) Общеразвивающие упражнения:
 - ✓ с мячом.
- 3) Основная часть:
 - ✓ разучивание, повторение и закрепление действий с мячом;
 - ✓ подвижная игра.
- 4) Заключительная часть:
 - ✓ игра малой подвижности;
 - ✓ дыхательная гимнастика.

2.2. Учебный план занятий.

Раздел. Тема.	Количество часов		
	Теория	Практика	Всего
1. Прокатывание мяча			
Вводное занятие	1		1
Прокатывание мяча между предметами		1	1
Катание мяча друг другу (расстояние 2,5 м.)		1	1
Катание мяча в ворота (ширина 40-50 см.)		1	1
Скатывание мяча по наклонной доске		1	1
Прокатывая мяч по скамейке, придерживая его руками		1	1

2. Бросание мяча			
Подбрасывание мяча вверх, и ловля его двумя руками (не менее 5 раз подряд)		2	2
Подбрасывание мяча вверх, и ловля одного, двух хлопков		2	2
Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол		2	2
Бросание мяча об пол и ловля (не менее 5 раз подряд)		2	2
Бросание мяча через шнур двумя руками (расстояние 2 м.)		1	1
3. Ловля мяча			
Перебрасывание мяча друг другу (1,5 м.)		1	1
4. Отбивание мяча			
Отбивание мяча об пол правой и левой рукой поочередно		3	3
Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперёд (мяч сбоку)		3	3
5. Метание мяча			
Вдаль (5-6,5 м.)		2	2
В вертикальную цель (1,5-2 м.)		2	2
В горизонтальную цель (2-2,5 м.)		2	2
6. Ведение мяча			
Удар по неподвижному мячу ногой		2	2
Остановка движущего мяча ногой		2	2
Ведение мяча ногой (5 м.)		1	1
Удар по воротам (расстояние 2 м.)		1	1
7. Развлечение			
Развлечение (игры, эстафеты)		2	2
Всего часов	72		

2.3. Тематическое планирование.

Месяц	Тема	Задачи	Содержание
Октябрь	История возникновения мяча.	Познакомить с историей возникновения мяча. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом.	Рассказ, слайды, мультимедиа и т.д. Беседа «Спортивные игры с мячами».
	Прокатывание мяча	Учить детей прокатывать мяч между предметами «змейкой». Развивать ловкость, координацию движений.	Игровое упражнение «Прокати не задень». Подвижная игра «Салют».
	Ловля мяча	Учить детей ловить мяч двумя руками. Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, координацию движений.	Игровое упражнение «Успей поймать». Подвижная игра «Веселые мячи».
	Бросание мяча	Упражнять в бросании мяча через шнур двумя руками. Развивать ловкость быстроту движений.	Игровое упражнение «Перебрось через шнур». Подвижная игра «Передай мяч».
	Метание мяча	Совершенствовать метание мяча вдаль. Учить катать мяч в прямом направлении, отталкивать его энергично, развивать умение ориентироваться в пространстве.	Игровое упражнение «Чей мяч дальше». Подвижная игра «Прокати и догони».
	Бросание мяча	Продолжать учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками. Учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убежать только тогда, когда будут произнесены последние слова.	Игровое упражнение «Подбрось, поймай, упасть не давай». Подвижная игра «Мой веселый, звонкий мяч».
Ноябрь	Прокатывание мяча	Учить детей прокатывать мяч в ворота.	Игровое упражнение «Закати мяч в ворота». Подвижная игра «Конкурс с яб-

		Учить действовать сообща в паре, развивать ловкость, координацию.	локами».
	Метание мяча	Учить принимать правильное исходное положение при метании в горизонтальную цель. Развивать мышцы пальцев и кисти.	Игровое упражнение «Попади в круг». Подвижная игра «Шмель».
	Метание мяча	Продолжать учить принимать правильное исходное положение при метании в горизонтальную цель. Совершенствовать технику бега, координацию движений рук и ног.	Игровое упражнение «Попади в круг». Подвижная игра «Стой!».
	Ведение мяча	Формировать элементарные для футбола действия с мячом. Развивать внимание, быстроту и ловкость.	Игровое упражнение «Догони». Подвижная игра «Ловишки с мячом».
Декабрь	Ведение мяча	Продолжать формировать элементарные для футбола действия с мячом. Развивать глазомер и меткость.	Игровое упражнение «Догони». Подвижная игра «Сбей булаву».
	Прокатывание мяча	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».
	Бросание мяча	Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками. Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов.	Игровое упражнение «Веселый мяч». Подвижная игра «Найди себе пару».
	Бросание мяча	Продолжать учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками. Развивается бег, увертливость, ловкость.	Игровое упражнение «Веселый мяч». Подвижная игра «Стрелок».

Январь	Метание мяча	<p>Учить принимать правильное исходное положение при метании в вертикальную цель.</p> <p>Учить катать мяч в прямом направлении, отталкивать его энергично, развивать умение ориентироваться в пространстве.</p>	<p>Игровое упражнение «Попади в мишень».</p> <p>Подвижная игра «Прокати и догони».</p>
	Метание мяча	<p>Продолжать учить принимать правильное исходное положение при метании в вертикальную цель.</p> <p>Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, координацию движений.</p>	<p>Игровое упражнение «Попади в мишень».</p> <p>Подвижная игра «Веселые мячи».</p>
	Ведение мяча	<p>Формировать элементарные для футбола действия с мячом.</p> <p>Развивать ловкость, координацию движений.</p>	<p>Игровое упражнение «Мячи шалунишки».</p> <p>Подвижная игра «Салют».</p>
	Ведение мяча	<p>Продолжать формировать элементарные для футбола действия с мячом.</p> <p>Развивать внимание, умение сосредотачиваться на определенном предмете, быстроту мышления.</p>	<p>Игровое упражнение «Мячи шалунишки».</p> <p>Подвижная игра «Лови, не лови».</p>
Февраль	Прокатывание мяча	<p>Учить детей скатывать мяч по наклонной доске.</p> <p>Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов.</p>	<p>Игровое упражнение «Мяч с горки».</p> <p>Подвижная игра «Найди себе пару».</p>
	Бросание мяча	<p>Учить детей подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол.</p> <p>Развивать ловкость быстроту движений.</p>	<p>Игровое упражнение «Поиграй со мною мяч».</p> <p>Подвижная игра «Передай мяч».</p>
	Бросание мяча	<p>Продолжать учить детей подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол.</p> <p>Учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убежать только тогда, когда будут, произ-</p>	<p>Игровое упражнение «Поиграй со мною мяч».</p> <p>Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч».</p>

		несены последние слова.	
	Ведение мяча	Формировать элементарные для футбола действия с мячом. Развивать мышцы пальцев и кисти.	Игровое упражнение «Попади в ворота». Подвижная игра «Шмель».
Март	Ведение мяча	Продолжать формировать элементарные для футбола действия с мячом. Развивать внимание, быстроту и ловкость.	Игровое упражнение «Попади в ворота». Подвижная игра «Ловишки с мячом».
	Бросание мяча	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».
	Бросание мяча	Продолжать учить детей подбрасывать мяч вверх и ловить после одного, двух хлопков. Совершенствовать технику бега, координацию движений рук и ног.	Игровое упражнение «Мяч высоко». Подвижная игра «Стой!».
	Отбивание мяча	Учить отбивать мяч правой и левой рукой поочередно. Развивается бег, увертливость, ловкость.	Игровое упражнение «Отбей мяч». Подвижная игра «Стрелок».
Апрель	Отбивание мяча	Продолжать учить отбивать мяч правой и левой рукой поочередно. Совершенствовать навык отталкивания мяча.	Игровое упражнение «Отбей мяч». Подвижная игра «Мяч в круг».
	Отбивание мяча	Отрабатывать отбивание мяча правой и левой рукой поочередно. Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора.	Игровое упражнение «Отбей мяч». Подвижная игра «Лови, бросай».
	Ведение мяча	Формировать элементарные для футбола действия с мячом. Развивать внимание, ловкость, быст-	Игровое упражнение «Гонка мячей». Подвижная игра «Кого назвали

		роту реакции на сигнал.	тот и ловит».
	Ведение мяча	Продолжать формировать элементарные для футбола действия с мячом. Развивать ловкость, зрительно – моторную координацию.	Игровое упражнение «Гонка мячей». Подвижная игра «Игра в мяч».
Май	Отбивание мяча	Учить отбивать мяч одной рукой с продвижением вперед. Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов.	Игровое упражнение «Играй, играй мяч не теряй». Подвижная игра «Найди себе пару»
	Отбивание мяча	Продолжать учить отбивать мяч одной рукой с продвижением вперед. Развивать глазомер и меткость.	Игровое упражнение «Играй, играй мяч не теряй». Подвижная игра «Сбей булаву»
	Отбивание мяча	Отрабатывать отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед. Развивать внимание, умение сосредотачиваться на определенном предмете, быстроту мышления.	Игровое упражнение «Играй, играй мяч не теряй». Подвижная игра «Лови, не лови»
	Отбивание мяча	Отрабатывать отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед. Развивать ловкость, зрительно – моторную координацию.	Игровое упражнение «Играй, играй мяч не теряй». Подвижная игра «Игра в мяч»
	Итоговое		Развлечение «Мой веселый звонкий мяч»

3. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение реализации Программы.

Технические средства	Оборудование
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Музыкальный центр. ➤ Ноутбук. ➤ Мультимедиа. 	<ul style="list-style-type: none"> • Мячи резиновые разного диаметра – 25 шт. • Гимнастическая скамейка – 2 шт. • Гимнастическая доска – 2 шт. • Веревки – 4 шт. • Конусы – 10 шт. • Дуги- 4 шт.

	<ul style="list-style-type: none"> • Стойки – 2 шт. • Обручи – 5 шт. • Ворота – 2 шт. • Кегли – 10 шт. • Флажки – 3 шт. (разных цветов).
--	---

3.2. Учебно-методическое обеспечение реализации Программы

1. Дидактические картинки «Спорт» с изображением вида спорта и подробным описанием возникновения спортивных игр.
2. Карточки с изображением исходных положений.
3. Карточки - схемы построений (в круг, в два круга, в колонну и в рассыпную).

3.1. Список литературы

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. Журнал «Инструктор по физкультуре» 2012 №4 «Совершенствование двигательных навыков в подвижных играх с мячом». – М.: ТЦ Сфера, 2012 г.
3. Литвинова М.Ф. подвижные игры и игровые упражнения для детей третьего года жизни: Методическое руководство для работников дошкольных образовательных учреждений – М.: ЛИНКА_ПРЕСС, 2005. – 92 с.
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. – М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2010. – 128с.
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. Конспекты занятий. – М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2009. – 80с.
6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. – М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2009. – 112с.
7. Подвижные игры для дошкольников / Авт.-сост. И.А. Агапов, М.А. Давыдова. М.: АРКТИ, 2008. – 152 с.
8. Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. - М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. – 96 с.
9. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет /Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2014. – 144с.
10. Спортивные праздники в детском саду / авт.-сост. С.Н. Сапего – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2007. – 94 с.
11. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика - Синтез, 2006. – 96 с.
12. Шишкина В.А. Движение + движения: Кн. Для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1992. – 92 с.