

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад №33 п. Новый Надеждинского района»

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ ЦРР ДС 33

Р.А. Аленицкая А.А. Аленицкая

Приказ: от 25.08.2023 года



«Веселый мяч»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
общеразвивающей направленности

Возраст учащихся: 4-5 лет
Срок реализации программы: 1 год

Воспитатель высшей
квалификационной категории
МБДОУ ЦРР ДС № 33 п. Новый
Грязнова Елена Ивановна

п. Новый
2023 г.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад №33 п. Новый Надеждинского района»

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ЦРР ДС 33
А.А. Аленицкая
Приказ: от 25.08.2023 года

«Веселый мяч»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
общеразвивающей направленности

Возраст учащихся: 4-5 лет
Срок реализации программы: 1 год

Воспитатель высшей
квалификационной категории
МБДОУ ЦРР ДС № 33 п. Новый
Грязнова Елена Ивановна

п. Новый
2023 г.

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы

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.

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.

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.

С этой целью была разработана программа дополнительного образования «Веселый мяч». Программа предусмотрена для детей от 4 до 5 лет.

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.

Направленность программы физкультурно-оздоровительная.

Уровень освоения соответствует федеральным, региональным, нормативным документам.

Адресат программы Программа адресована обучающимся 4-5 лет. Набор детей осуществляется свободным доступом, на основании заявлений родителей (законных представителей детей). Занятия проводятся один раз в неделю по 20 минут занятие, всего занятий за год 31.

Срок реализации программы 1 год.

1.2 Цель и задачи программы

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

Задачи программы:

Обучающие: Обучать детей младшего дошкольного возраста выполнять действие с мячом. Укреплять здоровье, обеспечивать нормальное функционирование всех органов и систем организма.

Воспитательные: Воспитывать привычку к здоровому образу жизни

Развивающие: Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость и умение ориентироваться в пространстве. Совершенствовать двигательные умения детей в процессе упражнений и игр с мячом.

Срок реализации: 1 год

Возраст детей :4-5 лет

Режим занятий: вторник 15:30-16:00

Количество занятий в неделю: 1

Количество занятий в месяц: 4

Количество занятий в год: 31

Количество детей: 8 чел.

1 Луца София

2 Капран Рома

3 Шмаргун Надя

4 Баталенко Максим

5 Игнатенко Денис

6 Совкова Майя

7 Сорокин Саша

8 Трефелова Варя

1.3 Содержание программы

Календарный учебный график к программе «Веселый мяч» на 2023-2024 учебный год

Срок обучения	Название групп	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	Колокольчик Вишенка	15 сентября 2023	30 мая 2024	31	31	1 раз в неделю по 30 минут

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Прокатывание мяча	6	1	5	игровые упражнения, подвижные игры
2	Бросание мяча	7	0	7	игровые упражнения, подвижные игры
3	Ловля мяча	1	0	1	игровые упражнения, подвижные игры
4	Отбивание мяча	5	0	5	игровые упражнения,

					подвижные игры
5	Метание мяча	5	0	5	игровые упражнения, подвижные игры
6	Ведение мяча	5	0	5	игровые упражнения, подвижные игры
7	Развлечение	2	0	2	игровые упражнения, подвижные игры
	Итого	31		31	

Содержание учебного плана 1 года обучения

Кружка «Веселый мяч»

1. Раздел: *Теория* Вводное занятие

Практика

1 Прокатывание мяча между предметами

2 Катание мяча друг другу (расстояние 2,5 м.)

3 Катание мяча в ворота (ширина 40-50 см.)

4 Скатывание мяча по наклонной доске

5 Прокатывая мяч по скамейке, придерживая его руками

2. Раздел: Практика

1 Подбрасывание мяча вверх, и ловля его двумя руками (не менее 5 раз подряд)

2 Подбрасывание мяча вверх, и ловля одного, двух хлопков

3 Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол

4 Бросание мяча об пол и ловля (не менее 5 раз подряд)

5 Бросание мяча через шнур двумя руками (расстояние 2 м.)

3. Раздел: Практика

Перебрасывание мяча друг другу (1,5 м.)

4. Раздел: Практика

1 Отбивание мяча об пол правой и левой рукой поочередно

2 Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперед (мяч сбоку)

5. Раздел: Практика

1 Вдаль (5-6,5 м.)

2 В вертикальную цель (1,5-2 м.)

3 В горизонтальную цель (2-2,5 м.)

6. Раздел: Практика

1 Удар по неподвижному мячу ногой

2 Остановка движущего мяча ногой

3 Ведение мяча ногой (5 м.)

4 Удар по воротам (расстояние 2 м.)

7. Раздел: Практика Развлечение (игры, эстафеты)

1.4 Планируемые результаты

- **Личностные результаты:** появится творческая инициатива, умение придумывать новые игры и упражнения;
- улучшатся коммуникативные способности в коллективной деятельности.
- **Метапредметные результаты:** Обучающиеся будут знать: правильные способы выполнения упражнений с мячом
- **Предметные результаты:** Обучающиеся будут уметь: двигаться быстро, уверенно, энергично;

- усвоят навыки движений, овладеют правильными способами их выполнения;
- самостоятельно действовать с мячом, обогатится двигательный опыт;

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение: Занятия проводятся на базе МБДОУ ЦРР ДС № 33 п. Новый в стационарном, типовом, хорошо освещенном и проветриваемом помещении.

Оборудование: Музыкальный центр. Ноутбук. Мультимедиа.

Методические условия: Дидактические картинки «Спорт» с изображением вида спорта и подробным описанием возникновения спортивных игр.

Карточки с изображением исходных положений.

Карточки - схемы построений (в круг, в два круга, в колонну и в рассыпную).

Мячи резиновые разного диаметра – 25 шт.

Гимнастическая скамейка – 2 шт.

Гимнастическая доска – 2 шт.

Веревки – 4 шт.

Конусы – 10 шт.

Дуги- 4 шт.

Стойки – 2 шт.

Обручи – 5 шт.

Ворота – 2 шт.

Кегли – 10 шт.

Флажки – 3 шт. (разных цветов).

Наглядно-дидактический материал: программа, методические пособия для проведения занятий, задания для тематического контроля.

Для реализации электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, имеется в наличие компьютер с выходом в Интернет, соответствующего программного обеспечения.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Основой к структуре разработки рабочей программы кружка «Веселый мяч» являются Федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы». Занятия проводятся в отдельном помещении. Естественное освещение и маркировка мебели соответствует СанПин.

Наглядные методы: показ выполнения той или иной техники педагогом.

Словесные методы: беседы с элементами диалога,.

Игровые методы: проведение разнообразных

Практические методы: организация продуктивной деятельности детей.

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Диагностика умений

(осуществляется посредством наблюдения, в процессе проведения индивидуальных, подгрупповых занятий)

Чтобы отследить эффективность данной программы, необходимо проведение мониторинга физической подготовленности детей.

- 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 ногой.

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.

2.3 Методические материалы:

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. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. – М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2009. – 112с.
4. Подвижные игры для дошкольников / Авт.-сост. И.А. Агапов, М.А. Давыдова. М.: АРКТИ, 2008. – 152 с.
5. Рунова М.А Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. - М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. – 96 с.
6. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет /Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2014. – 144с.
7. Спортивные праздники в детском саду / авт.-сост. С.Н. Сапего – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2007. – 94 с.
8. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика - Синтез, 2006. – 96 с.
9. Шишкина В.А. Движение + движения: Кн. Для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1992. – 92 с.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		31
Количество учебных дней		108
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	15.09.2023-30.12.2023
	2 полугодие	12.01.2024-31.05.2024
Возраст детей, лет		4-5
Продолжительность занятия, час		20 минут
Режим занятия		1 раз/нед
Годовая учебная нагрузка, час		10 часов 20 минут

2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	13 20 27	15:50-16:10	вводное практическое	3	«История возникновения мяча.» Прокатывание мяча Ловля мяча	спортивный зал	

2	Октябрь	4 11 18 25	15:50-16:10	практическое	4	Бросание мяча Метание мяча Бросание мяча Прокатывание мяча	спортивный зал	
3	Ноябрь	1 8 15 29	15:50 – 16:10	практическое	4	Метание мяча Метание мяча Ведение мяча Ведение мяча	спортивный зал	
4	Декабрь	6 13 20 27	15:50-16:10	практическое	4	Прокатывание мяча Бросание мяча Бросание мяча Метание мяча	спортивный зал	
5	Январь	17 24	15:50-16:10	практическое	2	Ведение мяча Ведение мяча	спортивный зал	

6	Февраль	7 14 21 28	15:50-16:10	практическое	4	Прокатывание мяча Бросание мяча Бросание мяча Ведение мяча	спортивный зал	
7	Март	7 14 17 21	15:50-16:10	практическое	4	Ведение мяча Бросание мяча Отбивание мяча Отбивание мяча	спортивный зал	

8	Апрель	4 11 18 25	15:50- 16:10	практи ческое	4	Отбивание мяча Ведение мяча Ведение мяча Отбивание мяча	спортивны й зал	
9	Май	2 9	15:50- 16:10	Диагнос тика	2		спортивны й зал	

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
2. Журнал «Инструктор по физкультуре» 2012№4 «Совершенствование двигательных навыков в подвижных игр 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.
3. Спортивные праздники в детском саду / авт.-сост. С.Н. Сапего – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2007. – 94 с.
4. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика - Синтез, 2006. – 96 с.
5. сайты: mam.ru, infouroc.ru?kladras?ru