Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №105 комбинированного вида»

(МДОУ «Д/с № 105»).

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО:  Педагогическим советом  МДОУ «Детский сад № 105  комбинированного вида»  Протокол №1 от 31.08.2023 г. | УтверждЕНО:  Приказом заведующего  МДОУ «Детский сад № 105  комбинированного вида»  № 01-09/ 102 от 26.09.2023 г. |

Дополнительная общеобразовательная программа

«Школа мяча»

физкультурно-спортивной направленности.

Возраст воспитанников: 3 – 5 лет.

Срок реализации: 1 год.

Головлева Наталья Игоревна,

инструктор по физической культуре

г. Ухта

2023 год

1. **Пояснительная записка**

Образовательная программа по реализации образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам (далее - ДОП «Веселые ступеньки») Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №105 комбинированного вида» разработана в соответствии с:

* Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений»;
* Письмом Министерства образования РФ от 14.03.200 П 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;
* Постановлением правительства РФ № 706 от 15.08.2013г. «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»;
* Уставом МДОУ «Д/С №105 комбинированного вида».
* Положением об организации и осуществлении дополнительных платных образовательных услуг, платных услуг, утвержденным приказом МДОУ «Детский сад №105 комбинированного вида» от 07.02.2019 г. №01-09/27
* Положением о дополнительной общеобразовательной программе утвержденным приказом МДОУ «Детский сад №105 комбинированного вида» от 07.02.2019 г. №01-09/27.

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 физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча».

**Новизна и актуальность программы:** программа гуманистически ориентирована, так как предлагаемая система разработана с учетом особенностей психомоторного развития дошкольников, реального уровня их физической подготовленности. Игры и эстафеты, подвижные игры с мячом дают возможность каждому ребенку познакомиться с элементами спорта, почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни, доброте, коллективизму, взаимопомощи.

**Объем программы**: 1 год обучения – 32 часов.

**Формы организации и виды занятий**: занятия групповые; тематические занятия.

**Срок освоения**: программа «Школа мяча» рассчитана на 1 год обучения. Занятия 1 раз в неделю согласно расписанию по одному часу (25 – 30 минут). Наполняемость до 15 человек.

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

**Задачи:**

1. Укреплять здоровье, обеспечивать нормальное функционирование всех органов и систем организма.

2. Обучать детей младшего дошкольного возраста выполнять действие с мячом.

3. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость и умение ориентироваться в пространстве.

4. Совершенствовать двигательные умения детей в процессе упражнений и игр с мячом.

5. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

**2. Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов, тем | Количество часов 1 год |
| 1 | Диагностика | 2 |
| 2 | История возникновения мяча | 1 |
| 3 | Броски мяча | 5 |
| 4 | Подбрасывание мяча | 7 |
| 5 | Перебрасывание мяча в парах | 3 |
| 6 | Перебрасывание мяча через сетку | 3 |
| 7 | Отбивание мяча | 5 |
| 8 | Забрасывание мяча в корзину | 2 |
| 9 | Знакомство с мячами – фитболами | 1 |
| 10 | Упражнения с мячами – фитболами | 2 |
| 11 | Итоговое | 1 |
| Итого: | | 32 |

**3. Календарный учебный график.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата начала учебного года | Дата окончания учебного года | Количество учебных недель | Продолжительность  каникул | Сроки контрольных процедур |
| 02.10.2023 | 31.05.2024 | 32 | с 31.12.2023  по 08.01.2024 | Еженедельно |

**4. Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема занятий | Программное  содержание | Материалы и  оборудование | Количество  часов | Дата  проведе-  ния | Дата  проведе-  ния по  факту |
| Диагностика | Выявить уровень физической подготовленности детей. | Мячи резиновые разного диаметра  Гимнастическая скамейка  Гимнастическая доска  Веревки  Конусы  Дуги  Стойки  Обручи  Музыкальный центр | 1 | 04.10.2023 |  |
| История возникновения мяча | 1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. 2. Познакомить с историей возникновения мяча.   Развивать ориентировку в пространстве. | Мячи резиновые разного диаметра  Гимнастическая скамейка  Гимнастическая доска  Веревки  Конусы  Дуги  Стойки  Обручи  Музыкальный центр | 1 | 11.10.2023 |  |
| Бросание мяча | 1. Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 3-5 раз подряд. 2. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча.   Воспитывать самостоятельность. | Мячи резиновые разного диаметра  Гимнастическая скамейка  Гимнастическая доска  Веревки  Конусы  Дуги  Стойки  Обручи  Музыкальный центр | 1 | 18.10.2023 |  |
| Подбрасывание мяча | 1. Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопками. 2. Упражнять в перебрасывании мяча.   Воспитывать ловкость | Мячи резиновые разного диаметра  Гимнастическая скамейка  Гимнастическая доска  Веревки  Конусы  Дуги  Стойки  Обручи  Музыкальный центр | 1 | 25.10.2023 |  |
| Броски мяча | 1. Отрабатывать броски мяча вверх в движении. 2. Развивать глазомер, координации движений. 3. Отрабатывать бросок мяча ногой в цель. | Мячи резиновые разного диаметра  Гимнастическая скамейка  Гимнастическая доска  Веревки  Конусы  Дуги  Стойки  Обручи  Музыкальный центр | 1 | 01.11.2023 |  |
| Броски мяча (ноябрь) | 1. Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 3 раз подряд. 2. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. 3. Воспитывать настойчивость. 4. Учить передавать друг другу мяч ногами. | Мячи резиновые разного диаметра  Гимнастическая скамейка  Гимнастическая доска  Веревки  Конусы  Дуги  Стойки  Обручи  Музыкальный центр | 1 | 08.11.2023 |  |
| Перебрасывание мяча | 1. Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами. 2. Развивать ловкость, внимание, глазомер. | Мячи резиновые разного диаметра  Гимнастическая скамейка  Гимнастическая доска  Веревки  Конусы  Дуги  Стойки  Обручи  Музыкальный центр | 1 | 15.11.2023 |  |
| Перекатывание набивного мяча | 1. Упражнять в перекатывании набивного мяча друг другу. 2. Развивать координацию движений, внимание. | Мячи резиновые разного диаметра  Гимнастическая скамейка  Гимнастическая доска  Веревки  Конусы  Дуги  Стойки  Обручи  Музыкальный центр | 1 | 22.11.2023 |  |
| Перебрасывание мяча | 1. Учить перебрасывать мяч через друг другу. 2. Совершенствовать метание набивного мяча. 3. Воспитывать выдержку. | Мячи резиновые разного диаметра  Гимнастическая скамейка  Гимнастическая доска  Веревки  Конусы  Дуги  Стойки  Обручи  Музыкальный центр | 1 | 29.11.2023 |  |
| Перебрасывание мяча | 1. Продолжать учить перебрасывать мяч друг другу. 2. Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным. | Мячи резиновые разного диаметра  Гимнастическая скамейка  Гимнастическая доска  Веревки  Конусы  Дуги  Стойки  Обручи  Музыкальный центр | 1 | 06.12.2023 |  |
| Броски мяча | 1. Упражнять в быстрой смене движений. 2. Закреплять умение работать в парах. 3. Развивать внимание. | Мячи резиновые разного диаметра  Гимнастическая скамейка  Гимнастическая доска  Веревки  Конусы  Дуги  Стойки  Обручи  Музыкальный центр | 1 | 13.12.2023 |  |
| Отбивание мяча | 1. Учить отбивать мяч одной рукой на месте. 2. Учить останавливать мяч ногой. 3. Упражнять в быстрой смене движений. 4. Развивать ловкость. | Мячи резиновые разного диаметра  Гимнастическая скамейка  Гимнастическая доска  Веревки  Конусы  Дуги  Стойки  Обручи  Музыкальный центр | 1 | 20.12.2023 |  |
| Отбивание мяча | 1. Учить отбивать мяч в движении. 2. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину. | Мячи резиновые разного диаметра  Гимнастическая скамейка  Гимнастическая доска  Веревки  Конусы  Дуги  Стойки  Обручи  Музыкальный центр | 1 | 27.12.2023 |  |
| Забрасывание мяча | 1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком. | Мячи резиновые разного диаметра  Гимнастическая скамейка  Гимнастическая доска  Веревки  Конусы  Дуги  Стойки  Обручи  Музыкальный центр | 1 | 10.01.2024 |  |
| Перебрасывание мяча | 1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. 2. Развивать силу броска, точность движений, глазомер. | Мячи резиновые разного диаметра  Гимнастическая скамейка  Гимнастическая доска  Веревки  Конусы  Дуги  Стойки  Обручи  Музыкальный центр | 1 | 17.01.2024 |  |
| Перебрасывание мяча | 1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. 2. Развивать чувство ритма, точности. | Мячи резиновые разного диаметра  Гимнастическая скамейка  Гимнастическая доска  Веревки  Конусы  Дуги  Стойки  Обручи  Музыкальный центр | 1 | 24.01.2024 |  |
| Забрасывание мяча | 1. Учить забрасывать мяч в кольцо с трех шагов. 2. Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель. 3. Учить забрасывать мяч в ворота. 4. Совершенствовать прыжки на мячах-хоппах. | Мячи резиновые разного диаметра  Гимнастическая скамейка  Гимнастическая доска  Веревки  Конусы  Дуги  Стойки  Обручи  Музыкальный центр | 1 | 31.01.2024 |  |
| Броски мяча | 1. учить определять направление и скорость мяча.      1. Развивать быстроту, выносливость. | Мячи резиновые разного диаметра  Гимнастическая скамейка  Гимнастическая доска  Веревки  Конусы  Дуги  Стойки  Обручи  Музыкальный центр | 1 | 07.02.2024 |  |
| Перебрасывание мяча | 1. Учить правильно ловить и бросать мяч, регулировать силу броска. 2. Учить передавать мяч ногами друг другу. 3. Развивать координацию движений, глазомер, внимание. | Мячи резиновые разного диаметра  Гимнастическая скамейка  Гимнастическая доска  Веревки  Конусы  Дуги  Стойки  Обручи  Музыкальный центр | 1 | 14.02.2024 |  |
| Отбивание мяча | 1. Учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места. 3. Учить останавливать мяч ногой. 4. Развивать ловкость, мышление. | Мячи резиновые разного диаметра  Гимнастическая скамейка  Гимнастическая доска  Веревки  Конусы  Дуги  Стойки  Обручи  Музыкальный центр | 1 | 21.02.2024 |  |
| Перебрасывание мяча | 1. Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. Упражнять в непроизвольном действии с мячами. 3. Развивать координацию. | Мячи резиновые разного диаметра  Гимнастическая скамейка  Гимнастическая доска  Веревки  Конусы  Дуги  Стойки  Обручи  Музыкальный центр | 1 | 28.02.2024 |  |
| Знакомство с мячами – фитболами | 1. Познакомить с мячами – фитболами. 2. Учить правильно сидеть на фитболах. 3. Развивать выносливость, координацию движений. | Мячи резиновые разного диаметра  Гимнастическая скамейка  Гимнастическая доска  Веревки  Конусы  Дуги  Стойки  Обручи  Музыкальный центр | 1 | 06.03.2024 |  |
| Перебрасывание мяча | 1. Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч друг другу 2. Отрабатывать умение передачи мяча дуг другу. 3. Совершенствовать прыжки на мячах – хоппах. | Мячи резиновые разного диаметра  Гимнастическая скамейка  Гимнастическая доска  Веревки  Конусы  Дуги  Стойки  Обручи  Музыкальный центр | 1 | 13.03.2024 |  |
| Упражнения с мячом – фитболом | 1. Учить отбивать фитбол двумя руками. 2. Совершенствовать навыки ведения мяча. 3. Продолжать учить регулировать силу отталкивания н/мяча. | Мячи резиновые разного диаметра  Гимнастическая скамейка  Гимнастическая доска  Веревки  Конусы  Дуги  Стойки  Обручи  Музыкальный центр | 1 | 20.03.2024 |  |
| Упражнения с мячом – фитболом | 1. Продолжать учить удерживать мяч кистями рук. 2. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе. | Мячи резиновые разного диаметра  Гимнастическая скамейка  Гимнастическая доска  Веревки  Конусы  Дуги  Стойки  Обручи  Музыкальный центр | 1 | 27.03.2024 |  |
| Перебрасывание мяча | 1. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. 2. Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя руками с хлопком. 3. Упражнять в прыжках на мячах – хоппах. | Мячи резиновые разного диаметра  Гимнастическая скамейка  Гимнастическая доска  Веревки  Конусы  Дуги  Стойки  Обручи  Музыкальный центр | 1 | 03.04.2024 |  |
| Отбивание мяча | 1. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе. 2. Воспитывать уверенность. | Мячи резиновые разного диаметра  Гимнастическая скамейка  Гимнастическая доска  Веревки  Конусы  Дуги  Стойки  Обручи  Музыкальный центр | 1 | 10.04.2024 |  |
| Балансировка на фитболе | 1. Учить балансированию на фитболе, сохраняя равновесие. 2. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. 3. Совершенствовать навыки ведения мяча. | Мячи резиновые разного диаметра  Гимнастическая скамейка  Гимнастическая доска  Веревки  Конусы  Дуги  Стойки  Обручи  Музыкальный центр | 1 | 17.04.2024 |  |
| Отбивание мяча | 1. Закреплять умение бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. 2. Закреплять умение отбивать движущийся мяч ногой. 3. Развивать внимание, координацию движений. | Мячи резиновые разного диаметра  Гимнастическая скамейка  Гимнастическая доска  Веревки  Конусы  Дуги  Стойки  Обручи  Музыкальный центр | 1 | 24.04.2024 |  |
| Перебрасывание мячей | 1. Учить перебрасывать и ловить два мяча  одновременно. 2. Совершенствовать прыжки. 3. Развивать ловкость. | Мячи резиновые разного диаметра  Гимнастическая скамейка  Гимнастическая доска  Веревки  Конусы  Дуги  Стойки  Обручи  Музыкальный центр | 1 | 15.05.2024 |  |
| Диагностика | Выявить уровень физической подготовленности детей. | Мячи резиновые разного диаметра  Гимнастическая скамейка  Гимнастическая доска  Веревки  Конусы  Дуги  Стойки  Обручи  Музыкальный центр | 1 | 22.05.2024 |  |
| Итоговое. Развлечение «Быстрый мяч» |  | Мячи резиновые разного диаметра  Гимнастическая скамейка  Гимнастическая доска  Веревки  Конусы  Дуги  Стойки  Обручи  Музыкальный центр | 1 | 29.05.2024 |  |

* 1. **Планируемые результаты**

Ожидаемые результаты к концу года:

•дети научатся двигаться быстро, уверенно, энергично;

• дети усвоят навыки движений, овладеют правильными способами их выполнения;

• дети научатся самостоятельно действовать с мячом, обогатится двигательный опыт;

• у детей появится творческая инициатива, умение придумывать новые игры и упражнения;

• у детей улучшатся коммуникативные способности в коллективной деятельности.

1. **Комплекс организационно – педагогических условий.**

Занятия проводятся в спортивном зале детского сада, оснащенного в соответствии с требованиями СанПин. Для занятий используются следующий инвентарь:

* Мячи резиновые разного диаметра
* Гимнастическая скамейка
* Гимнастическая доска
* Веревки
* Конусы
* Дуги
* Стойки
* Обручи
* Музыкальный центр

1. **Формы контроля и подведения итогов.**

Диагностическое обследование детей включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей.

Методика диагностики:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды движений:** | | **Средний уровень** |
| Элементы игры в баскетбол |  |  |
| Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы | Из 5 бросков 3 попадания |
| Элементы игры в волейбол | Перебрасывания мяча через сетку | Задерживает мяч, перебрасывает через сетку. |
| Перебрасывание мяча друг другу | Расстояние 2 метра  Не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе.  1-2 раза потерял мяч. |
| Элементы игры в футбол | Передача мяча друг другу | Расстояние 2 метра  Не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе.  1-2 раза потерял мяч. |
| Удар по мячу  на точность в цель (ворота) с расстояния 1,5-2,0м. | 2 раза из 10 |
| «Школа мяча» | Отбивания мяча на месте | Не менее 3 раз одной рукой.  2 раза потерял мяч. |
| Подбрасывания мяча с хлопками в движении | Ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук.  Не менее 3 раз подряд.  2 раза потерял мяч. |
|  | Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте | 5 раз    2 раза потерял мяч |
| Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении | Умеет принимать |

**8. 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 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.

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.