



## Содержание.

### 1.Комплекс основных характеристик программы

1. 1.Пояснительная записка.....	3
Направленность программы.....	3
Уровень освоения программы.....	3
Актуальность программы.....	4
Нормативно-правовые акты и документы.....	4
Новизна программы.....	4
Отличительные особенности программы.....	5
Адресат программы.....	5
Объем программы.....	5
Формы обучения и виды занятий.....	5
Режим занятий.....	5
Срок освоения программы.....	6
1.2.Цель и задачи программы.....	6
1.3.Содержание программы.....	7-8
1.4.Планируемые результаты.....	9
2.Комплекс организационно-педагогических условий.....	9
2.1. Условия реализации программы.....	9
2.2. Календарно-учебный график.....	9
2.3. Формы аттестации.....	10
2.4.Оценочные материалы.....	10
2.5. Методические материалы.....	11
2.6.Список литературы.....	12

## **Раздел1.Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

#### **Направленность программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Весёлый мяч» имеет физкультурно – спортивнуюнаправленность.

Данная программа обеспечивает создание условий для физического и полноценного психического развития, раскрытия индивидуальных особенностей и творческого потенциала каждого ребенка.

#### **Уровень программы– стартовый.**

#### **Нормативно-правовые акты и документы:**

- 1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- 2.Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р).
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.
5. Примерные требования к программам дополнительного образования детей (приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки Минобнауки от 11.12.2006 № 06-1844)
6. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41).

7. Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

8. Положение о требованиях к дополнительным общеразвивающим программам, в том числе сертифицированным, при включении в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей. Приказ № 230 от 02.09.22. ГБУ ДО КО «ОЦДОД им.Ю.А. Гагарина».

9. Устав образовательной организации.

10. Лицензия образовательной организации на образовательную деятельность.

11. Образовательная программа образовательной организации МКДОУ «Детский сад «Родничок»

### **Актуальность программы**

Современное общество заинтересовано в правильном физическом воспитании детей дошкольного возраста. Для всестороннего развития дошкольников чрезвычайно важно своевременно овладеть разнообразными движениями, и в первую очередь, основными их видами, что обеспечит в дальнейшем нормальное развитие и функционирование организма, снизит возникновение многих заболеваний, во- вторых, сформировать двигательные качества.

Для ребёнка малоподвижный образ жизни - это потеря здоровья, нарушение физического и интеллектуального развития.

Именно в подвижных играх с мячом ребёнок получает уникальную возможность максимально проявить собственную активность и творчество, ликвидировать дефицит движений, реализоваться и утвердить себя, получить массу радостных эмоций и переживаний.

### **Новизна**

Новизна программы заключается в следующем, на начальном этапе физического воспитания дошкольника сделать основной акцент на

подвижные игры и упражнения с элементами спортивных игр с мячом, посредством которых привить у ребенка интерес к развитию своего организма: к здоровью и физическому совершенствованию.

### **Отличительные особенности программы**

Данная программа - модифицированная, разработана на основе программы «Играйте на здоровье» (*Волошина Л.Н., Курилова Л.В.*). Она полностью построена на подвижных играх с мячом и игровых упражнениях. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения.

### **Адресант программы**

#### **Участники программы**

В реализации данной программы участвуют дети 5-6 лет. Количество обучающихся в группе 15 человек. Дети к занятиям допускаются на основе личного заявления родителей.

### **Объём программы-36 часов в год.**

#### **Форма обучения и виды занятий**

Форма обучения очная.

Занятия проводятся в следующих формах:

- Групповая; подгрупповая
- Индивидуальная;
- Фронтальная;
- Поточная.

#### **Режим занятий**

Виды занятий: теоретические, практические, комбинированные.

Виды занятий определяются содержанием программы и предусматривают:

- Игровые занятия;
- Тренировочные занятия;

- Беседы,
- Викторины;
- Спортивные развлечения, праздник.

Занятия по программе "Весёлый мяч" проводятся 1 раз в неделю. Исходя из санитарно-гигиенических норм продолжительность часа занятий для обучающихся 5-6 лет 25-30 минут.

**Срок освоения программы.- 9 месяцев.**

**Воспитательная работа в рамках реализации программы** направлена на формирование у дошкольников нравственно-ценностной мотивации занятий физической культурой, воспитание интереса к физическим упражнениям на основе жизненной потребности быть здоровыми, ловкими, сильными.

## **1.2.Цели и задачи программы**

**Цель:**Повышение уровня физической подготовки детей старшего дошкольного возраста по средствам подвижных игр и игровых упражнений с мячом.

**Задачи:**

### **Обучающие**

Обучить старших дошкольников играм и упражнениям с мячом, с последующим использованием в самостоятельной двигательной деятельности.

Обучить старших дошкольников технике выполнения элементов спортивной игры баскетбол.

Учить коллективному взаимодействию в играх с мячом.

### **Развивающие**

Развивать и совершенствовать двигательные навыки: катать, бросать.

Метать, отбивать и т.д.

Развивать физические качества: координацию движений, глазомер, быстроту, ловкость и т.д.

### **Воспитательные**

Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.

Воспитывать выдержку, организованность, самостоятельность.

Формировать интерес к занятиям физической культурой и спортом.

## **1.3 Содержание программы**

### **Учебно-тематический план**

№	Темы разделов	Кол-во часов			Форма аттестации /контроля
		Теоретических	Практических	Всего	
1	Весёлый мяч		4	4	Игра
2	Мы спортсмены	2	7	9	Викторина Игра развлечение
3	Мы команда	2	7	9	Викторина Игра Развлечение
4	Стремись и достигай	2	12	14	Беседа Игра Спортивный праздник
Итого		6	30	36	

### **Содержание учебно-тематического плана**

## **Раздел 1.Весёлый мяч.**

Практика 4 часов.

Тема 1.1.Вводные занятия:«Играю с мячом».

Тема 1.2Мониторинг.

## **Раздел 2.Мы спортсмены.**

Теория 2 час.

Тема 2.1.«История возникновения мяча». Презентация. Викторина.

Тема2.2.«Какие бывают мячи?Беседа. Викторина

Практика 7 часов.

Тема 2.3.Прокатывание, бросок и ловля мяча.

Тема 2.4.Ведение мяча .

Тема 2.5 Игры-эстафеты с мячом.

## **Раздел 3. Мы команда.**

Теория 2 час.

Тема 3.1. «Влияние игр с мячом на физическое развитие человека».Беседа.

Тема 3.2 «Спорт-игр» Закрепить знания детей о видах спорта, посредством дидактической игры: «Чей инвентарь?»; «Четвертый лишний»; «Спортивное лото» и т.д.

Практика 7 часов.

Тема 3.3 Промежуточный мониторинг.

Тема3.4.Передача и ловля мяча.

Тема 3.5.Ведение мяча на месте и в движении.

Тема 3.6.Бросок мяча разными способами и расстояния в корзину.

Тема 3.7Спортивное развлечение «Мы команда»

## **Раздел 4. Стремись и достигай.**

Теория 2 час.

Тема 4.1 «Как избежать травм во время игры ?» Беседа

Тема 4.2. «Правила игры» Беседа

Практика 12 часов.

Тема 4.3.Передача и ловля мяча.

Тема 4.4.Ведение мяча на месте и в движении.

Тема 4.5.Бросок мяча разными способами и расстояния в корзину.

Тема 4.6.Взаимодействие в команде.

Тема 4.7Спортивный праздник. «Страна Баскетболия».

Тема 4.8.Мониторинг

#### **1.4.Планируемые результаты**

К концу освоения программы обучающиеся:

1. Играют в игры и выполняют упражнения с мячом во время самостоятельной двигательной деятельности.
- 2.Овладели техникой выполнения элементов спортивной игры баскетбол.
- 3.Развили до совершенства в соответствии с возрастом обучающихся двигательные навыки: катать, бросать.метать, отбивать и т.д.
4. Развили координацию движений, глазомер, быстроту, ловкость, силу, выносливость в соответствии с возрастом обучающихся.
- 5.Сформировали волевые качества: выдержка, умение преодолевать трудности для достижения результатов в соответствии с возрастом обучающихся.
6. Дети с удовольствием занимаются физическими упражнениями и играют в игры с мячом.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1.Календарный учебный график (см. Приложение №1)**

### **2.2.Условия реализации программы**

#### **Кадровое обеспечение**

Реализовывать программу может педагог по физическому развитию, имеющий среднее специальное или высшее педагогическое образование.

#### **Материально-техническое обеспечение программы**

Для реализации образовательной программы используются:

- спортивный зал ;
- спортивный инвентарь:

- баскетбольные кольца,
- баскетбольные мячи,(Для игр и тренировок возможна замена баскетбольных мячей обычными резиновыми диаметром 15, 20, 25 см )
- фишки(ориентиры),
- обручи,
- прыгалки,
- гимнастические палки,
- мячи хип-хопы,
- скамейки гимнастические,
- стенки гимнастические;
- ноутбук, магнитофон, кинопроектор.

### 2.3.Форма аттестации

В процессе программы используются различные формы аттестации: беседа, викторина, игра, дидактическая игра, спортивное развлечение, праздник.

Мониторинг на начало учебного года - определение уровня развития детей перед началом образовательного процесса.

Промежуточный мониторинг-оценка качества усвоения обучающимися учебного материала.

Итоговый мониторинг- оценка уровня достижений обучающихся по завершении освоения дополнительной общеобразовательной программы.

### 2.4 .Оценочные материалы

1.	Бег3*10м	мальчики	12.2(с.) -11.2(с)
		девочки	13.2(с.) -12.2(с.)
2.	Прыжок в высоту с места	мальчики	48.2- 54.4(см)
		девочки	47.5-53.1(см)
3.	Бросок мяча в корзину(3м)	мальчики	Кол-во попаданий в кольцо от 1- до 6 из10
		девочки	

Высокий уровень(В)- результат выше указанного норматива

Средний уровень (С)- соответствует нормативу

Низкий уровень (Н)- ниже норматива

**Методика оценивания(см. Приложение №3)**

## **2.5. Методические материалы**

**Методическое обеспечение образовательной программы (см. Приложение №2)**

### **Методы технологии обучения и воспитания**

В образовательном процессе используются элементы педагогических технологий: игровые технологии, технология развивающего обучения, технология дифференцированного обучения.

Дифференцированный подход к игре реализуется в зависимости от подготовленности, роста, развития детей использования на разных этапах обучения:

- мячей разного веса и диаметра(детские резиновые, мини баскетбольные);
- разное расстояние при работе с мячом в парах (1-2,5м);
- постепенное увеличение высоты корзины от 1,5до 1,8-2 м.

Методы работы с детьми:

- *Наглядные*: показ движения, слуховые и зрительные ориентиры, имитация.
- *Словесные*: название упражнения, объяснение, указания, пояснения, распоряжения, команды, описание, анализ действия, оценка, вопросы к детям, словесные инструкции.
- *Практические*: выполнение упражнений без изменений и с изменениями, практическое опробование, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме, выполнение упражнений в различных условиях.

Практические занятия проводятся в форме тренировочных занятий и делятся на три части: вводную, основную и заключительную.

Вводной части используются специальные приёмы создания игровой мотивации, что способствует увлечённому выполнению детьми физических упражнений. Игры первой части занятия обеспечивают активизацию внимания, мышления, разминку мышц.

В основной части занятия включаем игры направленные на овладение основными движениями простейшими элементами техники спортивной игры, развитие двигательных способностей.

В заключительной части планируются психокоррекционные игры, что способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.

Средства обучения: иллюстрации, магнитофон, аудиозаписи, презентации, мультфильмы.

## **2. 6.Список литературы**

- 1.Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. - М.,1983г
- 2.Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. - М.,1992г
- 3.Бернштейн Н.А. Физиология движений и активности. - М.,1990.
- 4.Вавилова Е.Н.Развитие у дошкольников силы, ловкости, выносливости. - М.,1981
- 5.Волошина Л.Н. Программа«Играйте на здоровье!» технология физического воспитания детей 5-7 лет. - М.:АРКТИ,2004,-114с
6. Шевцов И. Г. Баскетбол. – М.: ФиС, 1978

## Приложение №1

### Календарный учебный план

№	Дата	Тема занятия	Всего часов	Теоретическая часть занятия		Практическая часть занятия							
				Кол-во часов	Форма организации деятельности	Кол-во часов	Форма организации деятельности						
<b>Веселый мяч</b>													
1.	04.09.23	Определить уровень физической подготовленности детей к играм с мячом. Играю с мячом	4		Групповая подгрупповая	4	Индивидуальная Поточная  Групповая фронтальная						
2.	11.09.23												
3.	18.09.23												
4.	25.09.23												
<b>Мы спортсмены</b>													
5	2.10.23	История возникновения мяча. Спортивные игры с мячом. Викторина. Игры и игровые упражнения с элементами игры баскетбол. Игры-эстафеты с мячом.	9	2	Групповая	7	Групповая подгрупповая Индивидуальная Фронтальная поточная						
6	9.10.23												
7	16.10.23												
8	23.10.23												
9	30.10.23												
10	6.11.23												
11	13.11.23												
12	20.11.23												
13	27.11.23												
<b>Мы команда</b>													
14	4.12.23							Спорт- игра. Игры и игровые упражнения с элементами игры баскетбол. Спортивное развлечение «Мы команда»	8	2	Групповая подгрупповая	6	групповая подгрупповая индивидуальная фронтальная поточная
15	11.12.23												
16	18.12.23												
17	25.12.23												
18	15.01.24												
19	22.01.24												
20	29.01.24												
21	5.02.24												
<b>Стремись и достигай</b>													

22	12.02.24	Влияние игр с мячом на здоровье.	15	2	групповая	13	Групповая
23	19.02.24	Как избежать травм?					
24	26.02.24	Взаимодействие в команде.  Игры и игровые упражнения с элементами игры баскетбола.					
25	4.03.24						
26	11.03.24						
27	18.03.24						
28	25.03.24						
29	1.04.24						
30	8.04.24						
31	15.04.24						
32	22.04.24						
33	29.04.24						
34	6.05.24.	Определить уровень физической подготовленности	2				
35	13.05.24						
36	20.05.24	.Спортивный праздник «Страна Баскетболия».	1		1	Групповая подгрупповая	
		Всего:	36	3		33	

## Приложение №2

### Методическое обеспечение программы

№п /п	Раздел программы	Форма занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Диагностика	игра	словесный, практический	Таблица мониторинга	Мячи Секундометр Модуль для пр. в высоту Баскетбольное	Индивидуальная рефлексия

					КОЛЬЦО	
2	Играем с мячом	Игра путешест вие Игровые упражнен ия	словесный практический фронтальный		мячи	Группова я рефлекси я
3	История возникновен ия мяча. Спортивные игры с мячом.	Беседа Просмотр Презента ции	словесный наглядный	Викторина Д/и.«Спортив ное лото» Картотека загадок	Ноутбук проектор	Группова я
4.	Игры с элементами игры баскетбол	игра игровые упражнен ия	практический фронтальный поточный		Мячи Обручи Гимн.ска мейка Фишки ориентир ы	Подгрупп овая индивиду альная рефлекси я
5	Мы команда Спорт- игра.	Беседа Игра	Словесный наглядный практический	Д/и. «Чей инвентарь» «Четвёртый лишний» «Продолжи предложение» мультимедиа	Ноутбук проектор	Группова я
6.	Игры с элементами игры баскетбол.	трениров ка	фронтальный поточный		Мячи Гимн. палки, стена Баскетбо льное кольцо Фишки ориентир ы	групповая подгрупп овая индивиду альная рефлекси я
7.	Спортивное развлечение «Мы команда»	тематиче ское				подгрупп овая рефлекси я
8.	Влияние игр с мячом на здоровье.Как избежать	беседа игра	словесный наглядный практический фронтальный	Презентация мультимедиа	Ноутбук проектор	Группова я

	травм? Взаимодейст вие в команде					
9.	Игры и игровые упражнения с элементами игры баскетбола.	Трениров ка игра	практический фронтальный поточный	Карточки задания	Мячи Обручи Баскетбо льное кольцо Фишки ориентир ы	групповая Подгрупп овая Индивиду альная рефлекси я
10.	Спортивный праздник «Страна Баскетболия» .	Тематиче ское игра	Словесный наглядный практический	Викторина Д/и. «игры с мячом» (собери пазл)	Мячи Обручи Гимн. скам. Фишки ориентир ы	групповая подгрупп овая рефлекси я

### Приложение №3

#### Челночный бег 3X 10 метров

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики. Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

#### Прыжок в высоту с места.

Тест предназначен для оценивания скоростной силы ног. Методика проведения. Прыжок выполняется из исходного положения стойка ноги врозь. Сгибая ноги и отводя руки назад выполнить взмах руками вверх с одновременным отталкиванием ногами, выполнить прыжок вверх с места. Измерение выполняется сантиметровой лентой или рулеткой.

#### Бросок мяча в корзину

Броски выполняются с произвольно выбранной точки в 4 -5 м от щита двумя руками от груди. Выполняется 10 бросков, отсчет ведется с первого попадания.

Кол-во попаданий в кольцо от 1- до 6 из10