

Управление образования Администрации города Когалыма  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Когалыма «Чебурашка»

ПРИНЯТО  
Решением Педагогического совета  
МАДОУ «Чебурашка»  
приложение от «31» августа 2022г №1

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующим МАДОУ «Чебурашка»  
С.А. Радкина  
приказ от «31» августа 2022г №287



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

### «ВЕСЕЛЫЕ МЯЧИКИ»

**направленность:** физкультурно-спортивная

Уровень: стартовый  
Возраст обучающихся: 3-4 года  
Срок реализации: 9 месяцев

**Составитель:**  
Садретдинова Л.Р.  
Воспитатель

г. Когалым, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

### ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

- 1.1. Пояснительная записка (новизна, актуальность, особенности программы, цели, задачи, предполагаемый результат)
- 1.2. Принципы реализации программы кружка
- 1.3. Результаты диагностики (сравнительные показатели)

### СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

- 2.1. Тренировочные занятия легкой атлетикой для детей подготовительной группы
- 2.2. Примерный план-график распределения программного материала для детей подготовительной группы
- 2.3. Методические материалы
- 2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников
- 2.5. Критерии и формы оценки качества знаний
- 2.6. Механизм оценки результатов освоения программы

### ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

- 3.1. Расписание занятий
- 3.2. Рекомендации, необходимые для проведения кружковой деятельности
- 3.3. Материально-технические условия
- 3.4. Организация развивающей предметно-пространственной среды

### • СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### 5. ПРИЛОЖЕНИЕ

1. Тематический план реализации рабочей программы кружка за 2022-2023 учебный год
2. Ведомость учета освоения содержания дополнительной образовательной программы за 2022-2023 учебный год.

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1 Пояснительная записка**

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. Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма. Оптимальный объем развития двигательных качеств — одно из условий сохранения и укрепления здоровья детей младшего возраста. Базовыми двигательными качествами детей являются: ловкость, меткость, точность, подвижность, равновесие, ритмичность, быстрота реакции.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия 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 выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность. Особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр. Физкультурные занятия, построенные на использовании

элементов спортивных игр и упражнений, в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников.

### **Новизна, актуальность, особенности программы**

Из вышеизложенного, назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Решение этой проблемы я вижу в играх и упражнениях с мячом. Программа направлена на улучшение физического развития, физической подготовленности детей, развитию ловкости, координации, глазомера, согласованности движений, воспитанию морально-волевых качеств.

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.

*Отличительными особенностями* данной программы является расширение возможностей физического воспитания на основе планирования и организации процесса развития двигательных способностей в процессе игры с мячом и максимального приближения занятий к игровой деятельности, соответствие их содержания возможностям и подготовленности детей; социально-личностная направленность программных задач.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 3 года.  
Наполняемость одной группы: 13 человек.

Продолжительность одного тренировочного занятия: 15 мин. Объем тренировочной нагрузки в неделю: 15 минут.

Для комплектации групп по данной программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям. В группу может зачисляться целиком группа детского сада, дети, которые не имеют медицинских противопоказаний для занятий физической культурой.

### **Цели и задачи программы:**

Развитие потребности в новых знаниях о возможностях использования мяча как предмета для игр и упражнений.

### **Задачи программы:**

Обучающие:

Заинтересовать детей упражнениями и игрой с мячом. Научить детей передавать, ловить и бросать мяч, сочетать эти действия между собой, а также с другими действиями с мячом и без мяча. Совершенствовать двигательные умения детей в процессе упражнений и игр с мячом. Формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину, ворота, умение применять их в игровой ситуации.

Развивающие:

Развивать основные двигательные качества: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости; учить командным взаимодействиям. Развивать стремление к анализу и использованию опыта других и своего собственного; использование мяча в играх и физкультурных упражнениях.

Воспитательные:

Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях, играть с мячом, не мешая другим детям, уступать друг другу мяч; приучать слушать сигнал.

**Предполагаемые результаты по реализации программы:** укрепление здоровья детей, повышение уровня двигательной активности, формирование двигательных умений и навыков, укрепление уверенности детей в своих силах и возможностях, умение чувствовать себя комфортно в большом коллективе, умение владеть мячом на достаточно высоком уровне.

**Сведения о программе**

<b>Адресат Программы</b>	<b>старший дошкольный (3-4 года)</b>
<b>Уровень Программы</b>	стартовый
<b>Объем и срок реализации Программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• общее количество учебных часов - 9</li> <li>• количество недель - 32</li> <li>• количество месяцев - 9</li> <li>• количество лет - до 1</li> </ul>
<b>Формы обучения</b>	очная, очно-заочная (в случае необходимости)
<b>Формы реализации Программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• стандартная, возможно применение дистанционных образовательных технологий</li> </ul>
<b>Формы организации детей</b>	подгрупповая, количество детей - 13 человек
<b>Режим занятий</b>	периодичность - 1 раз в неделю, продолжительность занятий – 15 минут

**Перечень нормативно-правовых актов**

*Программа кружка разработана в соответствии с нормативными документами:*

- Конвенцией ООН о правах ребенка и другими международными актами.
- Законом РФ «Об образовании» №273-ФЗ, Федеральным законом «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ».
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования № 1155 от 17 октября 2013 года.
- 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 детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

## 1.2. Принципы реализации программы

Программа сформирована в соответствии с принципами, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования:

*Принцип адаптивности*, обеспечивающей гуманный подход к развивающейся личности ребёнка.

*Принцип развития*, предполагающий целостное развитие личности ребёнка и обеспечение готовности личности к дальнейшему развитию.

*Принцип психологической комфортности*. Предполагает психологическую защищённость ребёнка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации.

*Принцип целостности содержания образования*. Представление дошкольника о предметном и социальном мире должно быть единым и целостным.

*Принцип смыслового отношения к миру*. Ребёнок осознаёт, что окружающий его мир – это мир, частью которого он является и который так или иначе переживает и осмысляет для себя.

*Принцип систематичности*. Предполагает наличие единых линий развития и воспитания.

*Принцип ориентировочной функции знаний*. Форма представления знаний должна быть понятной детям и принимаемой ими.

*Принцип овладения культурой*. Обеспечивает способность ребёнка ориентироваться в мире и действовать в соответствии с результатами такой ориентировки и с интересами и ожиданиями других людей.

*Принцип обучения деятельности.* Главное – не передача детям готовых знаний, а организация такой детской деятельности, в процессе которой они сами делают «открытия», узнают что-то новое путём решения доступных проблемных задач

*Принцип опоры на предшествующее (спонтанное) развитие.* Предполагает опору на предшествующее спонтанное, самостоятельное, «житейское» развитие ребёнка.

*Креативный принцип.* В соответствии со сказанным ранее необходимо «выращивать» у дошкольников способность переносить ранее сформированные навыки в ситуации самостоятельной деятельности.

### **1.3. Результаты диагностики.**

#### **Ориентировочные показатели развития движений у мальчиков и девочек**

**Низкий уровень:** неуверенно выполняет упражнения с мячом. Не замечает своих ошибок. Не обращает внимание на качество действий с мячом. Не соблюдает заданный темп и ритм с мячом.

**Средний уровень:** технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Не совсем уверенно и точно выполняет действия с мячом в заданном темпе.

**Высокий уровень:** уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом.

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Содержание программы**

№	Задачи	Срок
1	<p>Выявить уровень владения детей мячом на начало учебного года</p> <p>Подготовить детей к обучающему процессу.</p> <p>Научиться управлять мячом, чувствовать его.</p> <p>Дать детям возможность осознать и закрепить физические качества мяча (упругость, вес, объем, прыгучесть).</p>	Сентябрь
2	<p>Формировать умение владеть мячом, контролировать мяч в движении.</p> <p>Обучать простым играм с мячом; развивать внимание и быстроту реакции.</p>	Октябрь
3	<p>Учить передавать мяч в игре друг другу; развивать быстроту.</p> <p>Упражнять в прокатывании мяча в цель, в бросании мяча, формировать умение владеть мячом, развивать глазомер.</p> <p>Контролировать мяч в движении, Формировать умение владеть мячом.</p>	Ноябрь
4	<p>Обучать простым играм с мячом; развивать внимание и быстроту реакции.</p> <p>Развивать внимание и быстроту реакции.</p>	Декабрь
5	<p>Учить бросать и ловить мяч, перебрасывать мяч через препятствие на расстоянии, развивать глазомер, ловкость.</p>	Январь
6	<p>Тренировка меткости, ловкости, развитие координации движений, умения играть в мяч.</p> <p>Развивать ловкость, быстроту движений.</p> <p>Упражнять в метании, развивать меткость, глазомер.</p>	Февраль
7	<p>Развивать силу, ловкость, координацию движений; упражнять детей в бросании предметов на дальность.</p> <p>Упражнять в метании, развивать меткость, глазомер.</p> <p>Приобретение навыка бросания мяча, развитие ловкости, координации движений, умения различать цвета и величину предмета.</p>	Март



8	Упражнять в метании, развивать меткость, глазомер, ловкость, быстроту движений. Упражнять в ловле мяча, развивать внимание. Тренировка точности движений в игре с мячом.	Апрель
9	Выявить уровень владения детей мячом на конец учебного года. Упражнять в ловле мяча, развивать внимание. Развивать глазомер, упражнять в бросании мешочков горизонтальную цель, на дальность, развивать меткость.	Май

### 2.3. Методические материалы

#### Формы, методы, средства реализации Программы

Методы, используемые на занятиях:

- 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)

#### Групповая работа с детьми:

- занятия;
- игры, эстафеты;
- спортивные развлечения;
- оформление фотостенда.
- обработка информации, диагностика.

#### 2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Основные цели и задачи взаимодействия МДОУ с семьями воспитанников:

- Изучить семьи воспитанников, интересы, мнения и запросы родителей.
- Способствовать привлечению родителей к активному участию в деятельности ДОУ.
- Изучать и транслировать положительный семейный опыт воспитания и развития детей.
- Способствовать просвещению родителей в области педагогики и детской психологии.

Взаимодействие с семьями воспитанников в процессе физкультурно-оздоровительной работы

включает:

- консультации, памятки;
- советы, рекомендации (игры, задания);
- совместные спортивные праздники, физкультурные развлечения, досуги, дни здоровья.

## **2.5. Критерии и формы оценки качества знаний**

Оценка результатов по усвоению дополнительной образовательной программы проводится два раза в год (сентябрь– вводная диагностика) с целью выявления стартовых условий, проблем развития и достижений детей, итоговая диагностика с целью оценки степени решения поставленных задач проводится в мае.

## **2.6. Механизм оценки результатов освоения программы**

- Наблюдение выполнение контрольных упражнений
- Беседы с детьми
- Тестирование (диагностические тесты подбираются с учётом: развития основных физических качеств; способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности).
- Анализ полученных данных.
- Беседы с родителями.

## **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы**

- Мониторинг достижения детьми планируемых результатов.
- Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для педагогов.
- Участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня.

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### Организационно-педагогические условия реализации Программы.

##### Расписание занятия

Наименование	День недели	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год
Кружок «Веселые мячики»	пятница	1	4	32

- **Материально-технические условия.**

Занятия в кружке, это, пожалуй, самое экономичное с финансовой стороны, но тем не менее, материально-техническая база соответствует санитарным нормам, педагогическим требованиям, современному уровню образования. Также ведется активная работа по приобретению сертифицированного спортивного оборудования. Оборудование, инвентарь соответствует по устройству, размерам, весу, возрасту детей и их подготовленности.

**Кадровое обеспечение.** Программа реализуется педагогическим работником в должности воспитателя.

- **Организация развивающей предметно-пространственной среды**

Вид помещения	Основное предназначение	Оснащение
Групповое помещение	<ul style="list-style-type: none"><li>• Организация образовательной деятельности</li><li>• Утренняя гимнастика</li><li>• Досуговые мероприятия</li><li>• Организованная образовательная деятельность по программе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Веселые мячики»</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Спортивное оборудование для прыжков, метания, лазания, равновесия</li><li>• Модули</li><li>• Мячи разных размеров</li><li>• Шкафы для хранения пособий, атрибутов</li></ul>

### Список используемой литературы

- «Спортивные игры и упражнения в детском саду» Адашкявичене Э.Й.;
- Адашкявичене Э. Й. Баскетбол для дошкольников. М., 1983.
- «Методика обучения и овладения элементами игры в футбол с детьми дошкольного возраста» И.А. Аксенова.
- Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду» составитель Батурина.
- Буцинская П П, Васюкова В. И, Лескова Г П Общеразвивающие упражнения в детском саду. М., 1990.
- Воробьёва Т. А., Крупенчук О. И. Мяч и речь. Игры с мячом для развития речи, мелкой ручной и общей моторики. СПб., 2003.
- Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.
- «Играйте на здоровье!» Л.Н.Волошиной М.: Москва «Аркти».
- Глазырина Л. Д., Овсянкин В. А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., 1999.

Приложение 1

### Список детей, посещающих кружок «Веселые мячики» на 2022-2023 учебный год

	<i>Мальчики</i>		<i>Девочки</i>
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
8.		8.	

**Тематический план  
реализации рабочей программы кружка за 2022-2023 учебный год.**

<b>Месяц</b>	<b>Мероприятия:</b>	<b>Цель:</b>
<b>Сентябрь</b>	Диагностирование детей.	Выявить уровень владения детей мячом на начало учебного года.
	Знакомство с мячом, его свойствами.	Дать детям возможность осознать и закрепить физические качества мяча.
<b>Октябрь</b>	Прокатывание мяча одной и двумя руками.	Формировать умение владеть мячом, контролировать мяч в движении.
	Катание мяча друг другу.	Формировать умение владеть мячом, контролировать мяч в движении.
<b>Ноябрь</b>	Бросание мяча вперед двумя руками снизу.	Упражнять в бросании мяча.
	Подвижная игра «Передай мяч».	Учить передавать мяч в игре друг другу; развивать быстроту.
<b>Декабрь</b>	Бросание мяча вперед от груди.	Упражнять в бросании мячей вдаль.
	Бросание мяча вперед из-за головы.	Упражнять в бросании мячей вдаль, формировать умение владеть мячом.
<b>Январь</b>	Подвижная игра «Мячики»	Обучать простым играм с мячом.
	Подвижная игра «Лови мяч».	Развивать внимание и быстроту реакции.

	<p>Подвижная игра «Беги, лови».</p> <p>Подвижная игра «Кто попадёт».</p>	<p>Развивать ловкость, быстроту движений.</p> <p>Тренировка меткости, ловкости, развитие координации движений, умения играть в мяч.</p>
<b>Март</b>	<p>Метание шишек на дальность правой и левой рукой.</p>	<p>Развивать силу, ловкость, координацию движений; упражнять детей в бросании предметов на дальность.</p>
	<p>Подвижная игра «Кидаем мячи».</p>	<p>Приобретение навыка бросания мяча, развитие ловкости, внимания.</p>
<b>Апрель</b>	<p>Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50 см.</p>	<p>Упражнять в ловле мяча, развивать внимание.</p>
	<p>Подвижная игра «Беги, лови»</p>	<p>Развивать ловкость, быстроту движений.</p>
<b>Май</b>	<p>Подвижная игра «Самый меткий».</p>	<p>Упражнять в ловле мяча, развивать внимание.</p>
	<p>Диагностирование детей.</p>	<p>Выявить уровень владения детей мячом на конец учебного года.</p>

**ВЕДОМОСТЬ УЧЕТА  
ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ  
Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения  
города Когалыма «Чебурашка» за 2022-2023 учебный год  
(кружок «Спортивные ребятки»)**

№.	Код ребенка	ОКТЯБРЬ				НОЯБРЬ				ДЕКАБРЬ				ЯНВАРЬ				ФЕВРАЛЬ				МАРТ				АПРЕЛЬ				МАЙ						
•																																				
•																																				
•																																				
•																																				
•																																				
•																																				
•																																				
•																																				
•																																				
•																																				
•																																				
•																																				
•																																				
•																																				
•																																				
•																																				
•																																				
•																																				
•																																				
•																																				
•																																				
•																																				
•																																				
•																																				
•																																				

подпись

расшифровка подписи

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_