

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Светлячок» общеразвивающего вида»
Заинского муниципального района Республики Татарстан

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от 29 августа 2024



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дошкольного образования

«МОЙ ВЕСЁЛЫЙ МЯЧ»

возраст обучающихся – 2-3 года
срок реализации – 1 год,
физкультурно – спортивной направленности

Составитель:
инструктор по физической культуре,
1 кв.категория, Мазитова И.Е.

2024 год

Содержание

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	5
1.3 Принципы реализации программы.....	5
1.4 Планируемые результаты освоение детьми программы.....	5
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1 Описание образовательной деятельности в соответствии направленностью программы.....	7
2.2 Учебно – тематический план.....	8
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1 Материально-техническое оснащение, оборудование.....	12
3.2 Принципы содержания программы.....	12
3.3 Методическое обеспечение.....	13
3.4 Способы и средства проверки и оценки результатов использования программы.....	14
4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	15
ПРИЛОЖЕНИЕ	16

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

На современном этапе развития общества складывается 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, быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма. Оптимальный объем развития двигательных качеств — одно из условий сохранения и укрепления здоровья детей младшего возраста.

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 систематических играх и упражнениях с мячом. 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.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. В играх с мячом развиваются физические качества: быстрота, прыгучесть, сила, ловкость. Такие игры благотворно влияют на работоспособность ребенка. Игры с мячами различного веса и объема увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей рук; при ловле и бросании мяча, ребенок действует обеими руками – это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы.

А систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование основных свойств нервной системы: силы, подвижности, уравновешенности. Особенно большое значение придается возникновению радостных эмоций.

Игры и упражнения с мячом развивают ориентировку в пространстве, регулируют силу и точность броска, развивают глазомер, ловкость, быстроту реакции; нормализуют эмоционально-волевую сферу, что особенно важно

как для малоподвижных, так и для гиперактивных детей. Игры с мячом развивают мышечную силу, усиливают работу важнейших органов организма – легких, сердца, улучшают обмен веществ.

Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он, как магнит, притягивает к себе детей, надо как можно раньше дать ребенку мяч в руки, а не откладывать это до самой школы, надо научить ребенка общаться и играть с мячом.

Дети очень любят играть с мячами, особенно с яркими, прыгучими и ловкими. Проведя анкетирование родителей, было выявлено, что многие родители уделяют мало времени играм с мячами, и даже летом, на отдыхе, мяч остается незаслуженно забытым.

Изучив психолого-педагогическую литературу по волнующей меня теме, проанализировав современные программы, свой опыт работы с маленькими детьми, я пришла к выводу, что существующий режим двигательной активности в ДОУ не способствует полному удовлетворению потребности ребёнка в движении. А оно особенно важно в раннем и младшем дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма.

С целью обеспечения полноценного физического развития дошкольников была мной разработана дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности для детей 2 - 3 лет «Веселый мячик» (далее – «Программа»).

Программа разработана на основе нормативных документов:

1 Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2 Законом РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». (№80-ФЗ от 29.04.99 г.)

3 Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная

Новизна программы: программа гуманистически ориентирована, так как предлагаемая система разработана с учетом особенностей психомоторного развития младших дошкольников, реального уровня их физической подготовленности. В создании специально организованной предметно-развивающей среды.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - обогащение двигательной активности детей раннего 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.

1.3 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.

1.4 Планируемые результаты освоения детьми программы

В результате 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.

Для достижения поставленной цели имеет место взаимодействие с родителями:

- изготовление, сбор материала, оборудования для уголка физического развития.
- открытый показ кружковой работы.
- папка передвижка для родителей «Мой веселый звонкий мяч» (содержит историю мяча, упражнения с мячами, игры с мячами).
- консультация «Игры с мячом, как средство физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста».

- фотоотчеты кружковой работы (презентация)

Формы подведения итогов

- организация выставки «Наши достижения»
- открытые занятия
- отчетная презентация

Показатели результативности:

- позитивная динамика физического развития;
- накопление детьми опыта и социальных установок;
- удовлетворенность всех обучающихся;
- положительные отзывы участников, родителей и администрации.

2 СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направленностью программы

Учебная программа рассчитана для детей 2-3 лет на 1 учебный год, рассчитана на 8 календарных месяцев: с 1 октября по 31 мая

Занятия в соответствии с программой проводятся 2 раза в неделю.

Форма обучения:

подгрупповая, наполняемость подгрупп – 10 человек, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность детей.

Объем образовательной нагрузки

Количество занятий в неделю	количество занятий в месяц	длительность занятия	объем нагрузки в месяц	всего занятий в год
2	8	8-10 минут	96 минут	64 (960 минут, 16 часов)

Все занятия имеют общую структуру, наполняемую разным содержанием в зависимости от темы занятия.

Часть 1. Вводная

Настраивание детей на совместную работу, установление эмоционального контакта между детьми. Основные процедуры: ритуал приветствия, игры – разминки.

Часть 2. Основная

На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. В нее входят упражнения и игры, направленные на развитие двигательной активности ребенка. Основные процедуры: разучивание, повторение и закрепление действий с мячом; подвижная игра.

Часть 3. Завершающая

Подводится итог занятия, создается у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепляются положительные эмоции от работы на занятии, беседуя о том, что было на занятии. Основные процедуры: ритуал выхода (игра малой подвижности, дыхательная гимнастика).

2.2 Учебно-тематический план.

Месяц	Тема занятия	Программное содержание	Количество занятий
Октябрь 1 неделя	"Прокатывание мяча двумя руками от черты".	Упражнять детей в отталкивании мяча одновременно двумя руками, догонять и ловить мяч, быстро реагировать на сигнал. Воспитывать интерес, положительное отношение к игре с мячом. Познакомить детей с величиной предмета (большой и маленький мяч). Игра «Собираем урожай овощей»	2 занятия
Октябрь 2 неделя	"Скатывание мяча по наклонной доске".	Формировать умение скатывать мяч по наклонной доске, догонять и ловить мячик. Вызвать положительные эмоции от игры с мячом. Продолжать знакомить детей с величиной предмета Игра «Собираем урожай фруктов»	2 занятия
Октябрь 3 неделя	"Бросание мяча средней величины в цель".	Продолжать упражнять детей энергично кидать мяч двумя руками. Учить оценивать направление движения мяча. Вызвать у детей положительный, эмоциональный отклик от игры с мячом. Игра «Мишка»	2 занятия
Октябрь 4 неделя	"Перекаатывание мяча друг другу в парах из положения, сидя ноги врозь".	Упражнять детей в отталкивании мяча кистями рук так, чтобы мяч не подскакивал, а катился ровно. Способствовать развитию глазомера и координации движений. Продолжать знакомить детей с величиной предмета (большой, поменьше, маленький)	2 занятия

		Игра «Машинки».	
Ноябрь 1 неделя	"Перекачивание мяча друг другу в парах, стоя на коленях".	Формировать умение детей катать мяч друг другу, стоя на коленях. Развивать координацию движений и умение самостоятельно выполнять упражнение. Игра «осторожно на дороге»	2 занятия
Ноябрь 2 неделя	"Прокатывание мяча по скамейке, придерживая его двумя руками или одной".	Формировать умение детей катать мяч друг другу, стоя на коленях. Развивать координацию движений и умение самостоятельно выполнять упражнение Игра «На стройке»	2 занятия
Ноябрь 3 неделя	«Прокатывание мяча друг другу сидя в кругу».	Продолжать упражнять детей в катании мяча. Способствовать развитию глазомера и координации движений. Формировать выдержку и терпение. Игра «Дружба»	2 занятия
Ноябрь 4 неделя	"Катание мяча от себя, лёжа на животе".	Учить детей катать мяч, лёжа на животе, отталкивая его двумя руками от себя. Развивать скоростно-силовые качества, ловкость, точность движений. Встать и догнать мяч. Игра "Козлята играют на лужайке"	2 занятия
Декабрь 1 неделя	"Бросание мяча вдаль через шнур".	Продолжать упражнять детей разнообразным действиям с мячом. Бросать мяч от плеча одной рукой, через шнур. Сосредоточивать внимание на цели. Формировать у детей интерес к занятиям с мячом. Игра «Мини волейбол»	2 занятия
Декабрь 2 неделя	"Бросание разных по величине мячей вверх".	Развивать умение бросать мяч вверх двумя руками. Развивать скоростно-силовые качества. Закрепить с детьми знания о величине предмета (большой - маленький). Создание эмоционального комфорта во	2 занятия

		<p>время игры с мячом.</p> <p>Игра «Мини-баскетбол»</p>	
<p>Декабрь</p> <p>3 неделя</p>	<p>"Бросание разных по величине мячей вниз".</p>	<p>Продолжать отрабатывать у детей энергичный бросок мяча одной и двумя руками. Закрепить с детьми знания о величине предмета (большой, поменьше).</p> <p>Дать детям элементарные знания о здоровье.</p> <p>Игра "Здоровье в порядке - спасибо зарядке!"</p>	<p>2 занятия</p>
<p>Декабрь</p> <p>4 неделя</p>	<p>"Бросание мяча в вертикальную цель".</p>	<p>Учить бросать мяч средней величины в вертикальную цель. Способствовать развитию глазомера и координации движений. Вызвать положительный, эмоциональный отклик от игры с мячом</p> <p>Игра «Мини-тир»</p>	<p>2 занятия</p>
<p>Январь</p> <p>1 неделя</p>	<p>"Прокатывание мяча двумя от руками черты".</p>	<p>Упражнять детей в отталкивании мяча одновременно двумя руками, догонять и ловить мяч, быстро реагировать на сигнал. Воспитывать интерес, положительное отношение к игре с мячом. Познакомить детей с величиной предмета (большой и маленький мяч).</p> <p>Игра «Гонки»</p>	<p>2 занятия</p>
<p>Январь</p> <p>2 неделя</p>	<p>"Скатывание мяча по наклонной доске".</p>	<p>Формировать умение скатывать мяч по наклонной доске, догонять и ловить мячик. Вызвать положительные эмоции от игры с мячом. Продолжать знакомить детей с величиной предмета.</p> <p>Игра «На горке, на горе!»</p>	<p>2 занятия</p>
<p>Январь</p> <p>3 неделя</p>	<p>"Перекатывание мяча друг другу в парах из положения, сидя, ноги врозь".</p>	<p>Упражнять детей в отталкивании мяча кистями рук так, чтобы мяч не подскакивал, а катился ровно. Способствовать развитию глазомера и координации движений. Продолжать знакомить детей с величиной предмета (большой, поменьше, маленький).</p> <p>Игра «Рыбалка»</p>	<p>2 занятия</p>

Январь 4 неделя	"Отбивание мяча об пол".	Развивать у детей силу удара, умение продвигаться вперед за мячом, выносливость. Создание эмоционального комфорта во время игры с мячом. Игра «Попрыгунчики»	2 занятия
Февраль 1 неделя	"Бросание мяча вдаль через шнур".	Продолжать упражнять детей разнообразным действиям с мячом. Бросать мяч от плеча одной рукой, через шнур. Сосредоточивать внимание на цели. Формировать у детей интерес к занятиям с мячом. Игра «Мини-волейбол»	2 занятия
Февраль 2 неделя	"Подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его".	Формировать навык ловли мяча, подброшенного вверх. Развивать ловкость, гибкость и координацию. Вызвать положительный эмоциональный отклик от игры с мячом. Игра «Снежки»	2 занятия
Февраль 3 неделя	"Ловля мяча брошенного взрослым (расстояние 70 - 100 см.)"	Отработать с детьми ловлю и бросок мяча на расстоянии 100 см. Учить держать руки на вису и крепко держать мяч. Создание эмоционального комфорта во время игры с мячом. Игра «Ты мне, а я тебе»	2 занятия
Февраль 4 неделя	"Прокатывание мяча в ворота, стоя парами".	Формировать умение детей катать мяч друг другу, в ворота. Развивать координацию движений и умение самостоятельно выполнять упражнение в паре. «Мини-хендбол»	2 занятия
Март 1 неделя	"Бросание мяча двумя руками из-за головы".	Развивать умение бросать мяч двумя руками из-за головы. Развивать скоростно-силовые качества. Закрепить с детьми знания о величине предмета (большой - маленький). Создание эмоционального комфорта во время игры с мячом. Игра «Лови, беги»	2 занятия

Март 2 неделя	"Бросание мяча через верёвочку".	Продолжать упражнять детей разнообразным действиям с мячом. Бросать мяч от плеча одной рукой, через шнур. Сосредоточивать внимание на цели. Формировать у детей интерес к занятиям с мячом. Игра «Мини-волейбол»	2 занятия
Март 3 неделя	"Перебрасывание мяча друг другу парами (расстояние 1,5 – 2 метра)".	Закрепить навык разнообразных действий с мячом. Развивать умение играть в паре, быть выдержанным и терпеливым. Игра «Ватрушки»	2 занятия
Март 4 неделя	"Отбивание мяча об пол двумя руками".	Формировать умение детей отбивать мяч двумя руками, быть ловким и смелым. Закрепить умение прыгать на двух ногах и бегать в одном направлении. Игра «Прыгунки»	2 занятия
Апрель 1 неделя	"Прокатывание мяча двумя руками от черты".	Упражнять детей в отталкивании мяча одновременно двумя руками, догонять и ловить мяч, быстро реагировать на сигнал. Воспитывать интерес, положительное отношение к игре с мячом. Продолжать знакомить детей с величиной предмета (большой и маленький мяч). Игра «Гонки»	2 занятия
Апрель 2 неделя	"Прокатывание мяча по скамейке, придерживая его одной или двумя руками".	Формировать умение детей катать мяч друг другу, стоя на коленях. Развивать координацию движений и умение самостоятельно выполнять упражнение. Игра «На стройке»	2 занятия
Апрель 3 неделя	"Прокатывание мяча друг другу в парах, стоя на коленях".	Формировать умение детей катать мяч друг другу, стоя на коленях. Развивать координацию движений и умение самостоятельно выполнять упражнение. Игра «Ручейки»	2 занятия

Апрель 4 неделя	"Бросание мяча двумя руками от груди".	Продолжать отрабатывать у детей энергичный бросок мяча двумя руками. Закрепить с детьми знания о величине предмета (большой, поменьше). Дать детям элементарные знания о здоровье. Игра "Здоровье в порядке - спасибо зарядке!"	2 занятия
Май 1 неделя	«Перекатывание мяча друг другу в парах из положения сидя, ноги врозь»	Закрепить умение детей отталкивать мяч кистями рук так, чтобы мяч не подскакивал, а катился ровно. Способствовать развитию глазомера и координации движений. Продолжать знакомить детей с величиной предмета (большой, поменьше, маленький). Игра «Кати, лови»	2 занятия
Май 2 неделя	"Подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его".	Закрепить умение ловить мяч, подброшенный вверх. Развивать ловкость, гибкость и координацию. Вызвать положительный эмоциональный отклик от игры с мячом. Игра «Бабочки»	2 занятия
Май 3 неделя	"Отбивание мяча об пол".	Отработать с детьми силу удара по мячу, быть быстрым, ловким и умелым. Игра «Прыг-скок»	2 занятия
Май 4 неделя	"Бросание мяча об землю и ловля его"	Вызвать положительный эмоциональный отклик от игры с мячом, желание играть ещё и ещё. Игра «Прыгает и скачет»	2 занятия

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Учебный план

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы спортивно-физкультурной направленности «Веселый мяч» на 2024-2025 учебный год

Наименование модуля	Организованная образовательная деятельность
	Первая младшая группа (с 2 до 3 лет)

	Длительность 8-10 минут		
	Неделя	месяц	год
Занятия с мячом	2	8	72
итого	2	8	72

3.1 Материально-техническое оснащение, оборудование

- Мячи разных размеров (большой, поменьше, маленький) на каждого ребёнка.
- Дуги для прокатывания мяча.
- Горка для скатывания мяча.
- "Клубочки с хвостиком" на каждого ребенка.
- Игрушки: "Степашка", "Хрюшка", "Медвежонок", "Козленок", "Птичка",
- Куклы мальчика и девочки.
- Сухой бассейн с шариками.
- Большая корзина для метания мячей.
- Гимнастическая скамейка.
- Гимнастическая доска
- Веревки
- Конусы
- Музыкальный центр.

Содержание программы ориентировано на эмоциональное благополучие ребёнка – уверенность в себе, чувство защищённости и жизненные успехи. Во многом это зависит от того, как складываются отношения ребёнка с окружающим миром, людьми.

3.2 Принципы содержания программы

1. **Системность:** в течение учебного года работа по программе проводится систематически, в определённые дни недели.
2. **Преемственность взаимодействия взрослых с ребенком в условиях детского сада и в семье:** для эффективной реализации программы родители выступают активными участниками педагогического процесса и познания внутреннего мира своего ребёнка.
3. **Комфортность:** создание атмосферы доброжелательности, вера в силы ребёнка, создание для каждого ситуации успеха и эмоциональной вовлеченности в процессе занятий.
4. **Личностно ориентированное взаимодействие:** создание условий для раскрепощения и раскрытия, стимулирующих двигательную активность ребёнка.

3.3 Методическое обеспечение

На занятии используются различные методы и приёмы:

- Словесные (беседа, художественное слово, загадки, объяснение упражнения, указание, распоряжение и команда, рассказ).
- Наглядные (показ, имитация, звуковые и зрительные ориентиры, использование наглядных пособий).
- Практические (упражнения, конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь, соревнования).
- Игровые (подвижные игры с мячом, сюрпризные моменты)

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

Данные методы:

- формируют эмоционально – положительное отношение к самому процессу;
- способствуют более эффективному развитию двигательной активности, познавательных способностей.

3.4 Способы и средства проверки и оценки результатов использования программы

Для мониторинга физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме (приложение №1).

Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом

Низкий. Движения ребенка с мячом напряженные, скованные, плохо скоординированные, реакция на ловлю мяча замедленная. К играм с мячом интерес снижен.

Средний. Действия с мячом приобретают согласованность, менее скованы и напряжены. Ребенок реагирует на ловлю мяча. В играх и игровых упражнениях с мячом активен, эмоционален.

Высокий. Движения с мячом активны, ребенок хорошо реагирует на ловлю мяча и действует в соответствии с ним, проявляет положительно эмоциональное отношение к играм с мячом.

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. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. – М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2010. – 128с.
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Конспекты занятий. – М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2009. – 80с.
6. Подвижные игры для дошкольников / Авт.-сост. И.А. Агапов, М.А. Давыдова. М.: АРКТИ, 2008. – 152 с.
7. Рунова М.А Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. - М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. – 96 с.
8. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет /Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2014. – 144с.
9. Спортивные праздники в детском саду / авт.-сост. С.Н. Сапего – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2007. – 94 с.
10. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика - Синтез, 2006. – 96 с.
11. Шишкина В.А. Движение + движения: Кн. Для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1992. – 92 с.

