

Администрация города Нижнего Новгорода
Департамент образования
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 182»

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ

«Детский сад № 182»



/Л.В. Варшецкая/

2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная
общеразвивающая программа детей дошкольного возраста**

«Веселый мяч»

Авторский коллектив:

Варшецкая Л.В. - заведующий МБДОУ
«Детский сад № 182»,

Ханова Т.Г. – кандидат педагогических наук,
доцент ФГБ ОУ ВПО НГПУ им. Минина

Саликина Е.В. – старший воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 182»,

Батаева Наталия Юрьевна
инструктор по физической культуре
МБДОУ «Детский сад № 182»

Принята на заседании Педагогического совета 1.10.2024

Протокол № 1

г. Нижний Новгород

2024

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа детей дошкольного возраста «Веселый мяч» направлена на физическое развитие личности дошкольника через спортивные упражнения и игры.

Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа дошкольного образования в соответствии с ФГОС ДО от 17.10.2013 направлена на физическое развитие воспитанников и в соответствии со ст. 2 п. 9 *Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"*

Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста по направлению физическое развитие с учетом возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Целевые установки:

1. Развивать физические качества дошкольников с помощью подвижных игр с правилами.
2. Побуждать активный интерес и любовь к физической культуре, как к неотъемлемой части здорового образа жизни.
3. Приобщать к различным видам спорта, обучать способам и приемам продуктивного физического развития.
4. Формировать представления о некоторых видах спорта (футбол, пионербол, волейбол, баскетбол).
5. Воспитывать интерес к физической культуре, к спортивным играм, формировать потребность в ежедневных физических упражнениях.

Срок реализации программы - 2 года. Занятия проводятся с детьми старшей и подготовительной групп во второй половине дня 1 раз в неделю в течение 8 месяцев учебного года (с октября по май). Длительность одного занятия составляет 25мин. в старшей группе, 30 мин. в подготовительной группе. За один образовательный цикл проводится 32 занятия.

Формой подведения итогов является открытое занятие в конце учебного года. Спортивные эстафеты. Оформление фотостенда.

Формой контроля – наблюдение занятий и итоговых мероприятий.

Прогнозируемый результат

По окончании обучения у ребёнка будут развиты физические качества (сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость, координация). Познание частей собственного тела и резерва организма, знакомство с спортивным оборудованием, ознакомление с разными видами спорта и спортсменами, овладение спортивной терминологией.

Данная дополнительная общеобразовательная программа Веселый мяч будет способствовать индивидуальному физическому развитию личности воспитанника.

Специфика программы

В становлении личности ребенка, в развитии его физических способностей неопределима роль физического развития, при помощи которого происходит формирование здорового, жизнерадостного ребенка, владеющего доступными его возрасту знаниями о физической культуре и испытующего желание заниматься физическими упражнениями. Важную роль играет место, особенности использования разных методических приемов в конкретной возрастной группе, определена эффективность их применения в работе по физическому развитию воспитанников.

Учебный план

1 год обучения				2 год обучения				Итого за 2 года обучения	
1 полугодие		2полугодие		1 полугодие		2 полугодие			
кол-во занятий	кол-во часов	кол-во занятий	кол-во часов	кол-во занятий	кол-во часов	кол-во занятий	кол-во часов	кол-во занятий	кол-во часов
12	5ч.	20	8ч.20м.	12	6ч.	20	10ч.	64	29ч. 20м

Соотношение учебных дисциплин (модулей) за 2 года обучения

Дисциплины, модули	Процентное соотношение дисциплин (модулей)	Количество часов
Общая физическая подготовка (ОФП)	50%	14 часов 40 минут
Спортивные упражнения	25%	7 часов 20 минут
Спортивные игры	25%	7 часов 20 минут

**Учебно-тематический план
1 год обучения (старшая группа)**

Неделя №	Тема. Содержание.	Задача	Кол-во часов
1	Знакомство с детьми Игра «Как тебя зовут?»	1.Вызвать интерес к физической культуре, к спортивным играм. 2.Познакомить детей с разнообразием спортивных игр.	25 мин.
2	История возникновения мяча	1.Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. 2.Познакомить с историей возникновения мяча. 3.Развивать ориентировку в пространстве.	25 мин.
3	Броски мяча	1.Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 10 раз подряд. 2.Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча. 3.Воспитывать самостоятельность	25 мин.
4	Подбрасывание мяча	1. Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопками. 2. Упражнять в перебрасывании мяча. 3.Воспитывать ловкость	25 мин.
5	Броски мяча	1. Отрабатывать броски мяча вверх в движении. 2. Развивать глазомер, координации движений. 3. Отрабатывать бросок мяча ногой в цель.	25 мин.
6	Броски мяча	1. Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд. 2. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. 3. Воспитывать настойчивость. 4. Учить передавать друг другу мяч ногами.	25 мин.
7	Перебрасывание	1. Учить бросать и мягко ловить мяч	25 мин.

	мяча	в парах разными способами. 2. Развивать ловкость, внимание, глазомер	
8	Перекатывание набивного мяча	1. Упражнять в перекатывании набивного мяча друг другу. 2. Развивать координацию движений, внимание	25 мин.
9	Перебрасывание мяча.	1. Учить перебрасывать мяч через сетку. 2. Совершенствовать метание набивного мяча. 3. Воспитывать выдержку	25 мин.
10	Перебрасывание мяча	1. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. 2. Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным.	25 мин.
11	Броски мяча	1. Упражнять в быстрой смене движений. 2. Закреплять умение работать в парах. 3. Развивать внимание	25 мин.
12	Отбивание мяча	1. Учить отбивать мяч одной рукой на месте. 2. Учить останавливать мяч ногой. 3. Упражнять в быстрой смене движений. 4. Развивать ловкость.	25 мин.
13	Отбивание мяча	1. Учить отбивать мяч в движении. 2. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.	25 мин.
14	Забрасывание мяча	1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком.	25 мин.
15	Перебрасывание мяча	1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. 2. Развивать силу броска, точность движений, глазомер.	25 мин.
16	Перебрасывание мяча.	1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. 2. Развивать чувство ритма,	25 мин.

		точности.	
17	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.	25 мин.
18	Броски мяча	1. учить определять направление и скорость мяча. 2. Отрабатывать навык отбивания мяча змейкой. 3. Развивать быстроту, выносливость	25 мин.
19	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..	25 мин.
20	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	25 мин.
21	Перебрасывание мяча	1. Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. Упражнять в произвольном действии с мячами. 3. Развивать координацию.	25 мин.
22	Перебрасывание мяча	1. Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч через сетку. 2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча. 3. Отрабатывать умение передачи мяча друг другу.	25 мин.
23	Упражнения с мячом разного	1. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча,	25 мин.

	диаметра.	удерживать его кистями рук. 2. Развивать равновесие, координацию движений при работе с мячом разного диаметра.	
24	Перебрасывание мяча	1. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. 2. Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя руками с хлопком.	25 мин.
25	Отбивание мяча	1. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе. 2. Отрабатывать плавные движения при ведении мяча змейкой. 3. Воспитывать уверенность	25 мин.
26	Школа мяча	1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на дальность.	25 мин.
27	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.	25 мин.
28	Отбивание мяча	1. Учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места.	25 мин.
29	Перебрасывание мяча	1. Упражнять в произвольном действии с мячами. 2. Развивать координацию..	25 мин.
30	Передача мяча	1. Упражнять в перебрасывании набивного мяча в парах. 2. Передача мяча в парах. 3. Развивать координацию движений.	25 мин.
31	Забрасывание мяча	1. Учить забрасывать мяч в кольцо с трех шагов. 2. Продолжать учить принимать	25 мин.

		правильное и.п. при метании в вертикальную цель. 3. Учить забрасывать мяч в ворота.	
32	Итоговое Развлечение «Разноцветный быстрый мяч».	Показать свои спортивные навыки, приобретенные за год. Развивать физические качества. Воспитывать интерес к спортивным играм.	25 мин.

Учебно-тематический план
2 год обучения (подготовительная группа)

Неделя №	Тема. Содержание.	Задача	Кол-во часов
1	Приветствие воспитанников. Игра с мячом	Вызвать интерес к физической культуре, к спортивным играм.	30 мин.
2	История возникновения мяча	1. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. 2. Познакомить с историей возникновения мяча. 3. Развивать ориентировку в пространстве.	30 мин.
3	Знакомство со спортивной игрой «Волейбол»	1. Познакомить детей со спортивной игрой волейбол, правилами игры. 2. Закреплять умение мягко ловить мяч кистями рук. 3. Воспитывать целеустремленность	30 мин.
4	Знакомство со спортивной игрой «Баскетбол»	1. Познакомить детей со спортивной игрой баскетбол, правилами игры. 2. Упражнять в забрасывании мяча в корзину, мягкой ловле кистями рук. 3. Развивать глазомер, ловкость	30 мин.
5	Знакомство со спортивной игрой «Футбол»	1. Познакомить детей со спортивной игрой футбол, правилами игры. 2. Закреплять умение мягко ловить мяч ногами.	30 мин.

		3. Воспитывать целеустремленность.	
6	Броски мяча	1. Учить бросать мяч об пол и ловить его в движении не менее 10 раз подряд. 2. Закрепить навык перебрасывания мяча от плеча одной рукой. 3. Закреплять навык передачи друг другу мяча с помощью ног. 4. Развивать глазомер, координацию движений.	30 мин.
7	Броски мяча	1. Учить бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. 2. Развивать ловкость при ловле мяча с поворотом кругом. 3. Останавливать мяч в движении. 4. Воспитывать настойчивость в достижении результатов.	30 мин.
8	Отбивание мяча	1. Учить отбивать мяч по кругу. 2. Закреплять умение бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно. 3. Закреплять умение отбивать движущийся мяч ногой. 4. Развивать внимание, координацию движений.	30 мин.
9	Перебрасывание мячей	1. Учить перебрасывать и ловить два мяча одновременно. 2. Упражнять ведению мяча по кругу. 3. Совершенствовать прыжки. 4. Совершенствовать умение передавать друг другу мяч ногой в движении. 5. Развивать ловкость.	30 мин.
10	Отбивание мяча	1. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. 2. Упражнять в метании набивного мяча на дальность. 3. Развивать чувство ритма.	30 мин.
11	Балансировка на фитболе	1. Учить балансированию на фитболе, сохраняя равновесие. 2. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку.	30 мин.

		3. Совершенствовать навыки ведения мяча.	
12	Забрасывание мяча	1. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 2. Упражнять в быстрой смене движений. 3. Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. 4. Закреплять умение забрасывать мяч в ворота в движении. 5. Развивать ориентировку в пространстве	30 мин.
13	Бросание и ловля мяча	1. Учить соразмерять силу броска с расстоянием. 2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 3. Развивать глазомер	30 мин.
14	Ведение мяча	1. Учить вести мяч с поворотом. 2. Закрепить умение делать хороший замах, энергичный бросок. 3. Закрепить умение вести мяч ногой, с помощью ориентиров. 4. Развивать выносливость.	30 мин.
15	Ведение мяча	1. Учить управлять мячом, мягко отталкивая кистью. 2. Закреплять умение работать в парах. 3. Упражнять в произвольном действии мячом 4. Развивать внимание.	30 мин.
16	Перебрасывание мяча	1. Учить ловко принимать и точно передавать мяч друг другу во время ходьбы. 2. Упражнять в быстрой смене движений. 3. Упражнять в умении передачи мяча в движении. 4. Развивать ориентировку в пространстве.	30 мин.
17	Броски мяча.	1. Учить отбивать мяч ладонями в движении	30 мин.

		2. Упражнять ведению мяча в беге. 3. Упражнять в перебрасывании мяча ногой друг другу в движении. 4. Развивать глазомер, ловкость, чувство ритма	
18	Забрасывание мяча	1. Закреплять навык забрасывания мяча в корзину. 2. Упражнять в быстрой и точной передаче мяча в парах, во время ходьбы. 3. Упражнять в умении броска в ворота на меткость. 4. Развивать глазомер, ловкость.	30 мин.
19	Передача мяча	1. Учить определять направление и скорость мяча, удерживать кистями рук. 2. Упражнять в перебрасывании набивного мяча в парах. 3. Передача мяча в парах. 4. Развивать координацию движений.	30 мин.
20	Балансировка на футболе	1. Закреплять навык устойчивого равновесия при балансировке на футболе. 2. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 3. Развивать внимание.	30 мин.
21	Отбивание мяча	1. Закреплять умение отбивать мяч ладонями в нужном направлении. 2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. 3. Закреплять умение останавливать мяч ногой в движении. 4. Совершенствовать технику движений	30 мин.
22	Ведение мяча	1. Учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях. 2. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. 3. Закреплять умение вести мяч ногой с помощью ориентиров.	30 мин.

		4. Развивать ориентировку в пространстве	
23	Ведение мяча	1. Продолжать учить мягкими, плавными движениями вести мяч в разных направлениях, останавливаться на сигнал. 2. Упражнять в слитном выполнении замаха и броска мяча в корзину с разного расстояния..	30 мин.
24	Забрасывание мяча	1. Продолжать учить занимать правильное и.п. при забрасывании мяча в корзину. 2. Закреплять умение гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 3. Закреплять умение броска мяча ногой в ворота на меткость. 4. Отрабатывать навык отбивания мяча на месте. 5. Развивать выносливость..	30 мин.
25	Броски мяча	1. Закреплять умение правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. 2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. 3. Развивать глазомер, ловкость.	30 мин.
26	Перебрасывание мяча	1. Развивать точность движений при переброске мяча через сетку. 2. Отрабатывать навык ведения мяча змейкой. 3. Отрабатывать умение передачи мяча ногой в движении.	30 мин.
27	Перебрасывание мяча	1. Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. 2. Закреплять умение видеть мяч, быстро реагировать на его полет. 3. Развивать координацию движений.	30 мин.
28	Ведение мяча	1. Упражнять мягкому, плавному движению мяча с дополнительными заданиями. 2. Развивать силу броска. 3. Упражнять в перебрасывании	30 мин.

		мяча во время движения.	
29	Отбивание мяча	1. Закреплять умение отбивать мяч ладонями в нужном направлении. 2. Упражнять в точной передаче мяча друг другу. 3. Закреплять умение останавливать мяч ногой в движении. 4. Совершенствовать технику движений.	30 мин.
30	Передача мяча	3. Упражнять в перебрасывании набивного мяча в парах. 4. Передача мяча в парах. 5. Развивать координацию движений.	30 мин.
31	Забрасывание мяча	1. Закреплять умение гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. 2. Закреплять умение броска мяча ногой в ворота на меткость. 3. Отрабатывать навык отбивания мяча на месте. 4. Развивать выносливость.	30 мин.
32	Итоговое Развлечение «Разноцветный быстрый мяч»	Показать свои спортивные навыки, приобретенные за год. Развивать физические качества. Воспитывать интерес к спортивным играм.	30 мин.

Методическое и дидактическое обеспечение программы

В процессе работы используются современные методические технологии Николаевой Н.И. и Степаненковой Э.Я. и другие, а также собственные наработки.

Современные педагогические технологии способствуют оптимальному решению поставленных задач и позволяют внедрить в работу с детьми разные методы и приёмы, стили взаимодействия с детьми.

Способы организации работы

- фронтальный
- подгрупповой
- индивидуальный

Список литературы для составления программы

1. *Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"*
2. *Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17.10.2013*
3. Н.И. Николаева *Школа мяча* – Санкт-Петербург Детство-Пресс , 2012 г
4. Вавилова Е.Н. *Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать* .- М.:Просвещение, 1983.
5. Степаненкова Э.Я. *Методика физического воспитания.*- М.: Воспитание дошкольника. 2005
6. Шилкова И.К. *«Методика обучения работе с предметами»*, Нижний Новгород, 1998 год
7. О.Е. Громова *«Спортивные игры для детей»*, М.: ТЦ «Сфера», 2003
8. Симеонов К.В. *Обучение элементам игры в футбол детей 6-7 лет.* – научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре», №4, 2009.

Технологии написания программы

1. Модернизация дополнительного образования детей / В.А.Березина // *Внешкольник.*-2003.-№1.-с.16-18.
2. Технология подготовки авторских программ дополнительного образования / Б.А. Кирмасов// *Бюллетень программно-методических материалов для учреждений дополнительных материалов детей для учреждений дополнительного образования детей.*-2002.-№5.-с.23-26.
3. Технология разработки авторской программы дополнительного образования детей /В.А.Горский // *Дополнительного образования.*-2003.-№6.-с.16-17.
4. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей: Утверждены на заседании научно-методического совета по дополнительному образованию детей Минобразования России 03.06.03. // *Вестник образования России.*-2003.-№15.-с.53-55; *Внешкольник.*-2003.-№9.-с.3-4.
5. *Дополнительное образование в школе: неиспользуемые возможности* / З.А.Каргина// *Воспитание школьников.*- 2003.-№4.
6. *Дополнительное образование детей в современной школе* / Л.Н. Буйлова, Н.В. Кленова // *Образование в современной школе.*-2002.-№4.-с.13-25.

7. Модернизация дополнительного образования детей / В.А.Березина // Внешкольник.-2003.-№1.-с.16-18.