

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №7»

Принято педагогическим советом  
МАДОУ «Детский сад №7»  
Протокол № 1  
От «31» августа 2022г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Ловкий мяч»**

Возраст обучающихся 3 -7 лет  
Срок реализации 1 год

Автор-составитель:  
Игнатьева Ксения Викторовна  
Инструктор по физической культуре

ЗАТО Северск- 2022г

## Содержание

Пояснительная записка	3
Актуальность	3
Новизна	3
Педагогическая целесообразность программы	3
Обоснование для разработки программы на Федеральном уровне	4
Цель	5
Задачи	5
Планируемый результат	5
Календарный учебный график	5
Условия реализации программы	10
Организационно-методические рекомендации	11
Оценочные материалы	11
Прогнозируемый результат	12
Формы аттестации	13
Список литературы	13

## **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеразвивающая программа «Ловкий мяч» составлена в соответствии со статьей 9 Закона РФ «Об образовании» в редакции ФЗ от 01.09.2013 г. № 273-ФЗ, с примерными требованиями к программам дополнительного образования детей, типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей, нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования.

Программа адаптирована для учреждения дополнительного образования детей с учетом положений Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.31172-14 «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» и в соответствии с Уставом МАДОУ «Детский сад №7».

### **Актуальность**

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе. Проведённые исследования показали, что состояние здоровья детей и подростков, ухудшается. С каждым годом растёт количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, координации движений, плоскостопием.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребёнка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

**Новизна программы «Ловкий мяч»** в процессе физического воспитания дошкольников используются разнообразные формы работы. Одной из таких форм является гимнастика на фитбол-мячах. Фитбол в переводе с английского означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях. Гимнастика на мяче (Fitball) наиболее полно охватывает все сферы и аспекты использования мячей для оздоровления занимающихся. При этом мяч может использоваться как - тренажер, как предмет и как утяжелитель (его масса равна примерно 1 кг).

**Педагогическая целесообразность программы** обусловлена тем, что занятия с мячом формирует физическое развитие и эмоциональное состояние детей.

## **Адресат программы**

Программа хорового кружка «Веселые нотки» рассчитана на проведение работы с детьми в возрасте 3 – 7 лет на 1 год обучения. В течении нескольких лет маркетинговая служба детского сада изучает запрос со стороны родителей на оказание дополнительных услуг. На 2019-2020 год по результатам анкетирования хотят заниматься в кружке «Ловкий мяч»:

С 3 до 4 лет -50% детей

С 4 до 5 лет- 35% детей

С 5 до 6 лет - 50% детей

С 6 до 7 лет - 30% детей

## **Обоснование для разработки программы на Федеральном уровне:**

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 №1726-р.

- Приказ от 30 августа 2013 года N 1014 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказ Минтруда России №544н от 18 октября 2013 г. Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего

образования) (воспитатель, учитель)». Зарегистрировано в Минюсте 6 декабря 2013, № 30550;

- Письмо Рособрнадзора от 10.09.2013 N 01-50-377/11-555 «О соблюдении прав граждан при предоставлении платных дополнительных образовательных услуг в общеобразовательных организациях, расположенных на территории субъектов Российской Федерации и о нарушениях законодательства Российской Федерации об образовании в части обеспечения государственных прав граждан на получение общедоступного и бесплатного начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации: методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении информации: методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ».

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.04.2017 г. № ВК-1232/09 «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей».

### **Цели и задачи программы.**

**Цели программы:** повышение уровня физической подготовки детей и укрепление их здоровья

#### **Задачи программы:**

1. Развитие двигательных качеств;
2. Обучение основным двигательным действиям;
3. Укрепление мышечного корсета;
4. Развитие и совершенствование координации движений;
5. Поднятие эмоционального фона.

#### **Планируемые результаты.**

1. У ребенка удовлетворена потребность в двигательной активности;
2. У ребенка проявляется интерес к новым упражнениям;
3. Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
4. Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
5. Снизить уровень заболеваемости у ребенка.

### **Календарный учебный график для группы детей с 3-4 лет**

<b>Месяц</b>	<b>Основные задачи</b>	<b>Рекомендуемые упражнения</b>
<b>Сентябрь</b>	Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.	-прокатывания фитбола по полу, гимнастической скамье, сидя на полу друг другу, между предметами и.т.д.; -различные способы передачи мяча друг другу; -броски фитбола вверх, друг другу;

		<p>-различные способы отбивания мяча об пол;</p> <p>-игры с фитболам: «Догони мяч», «Вышибалы», «Попади в цель» и.т.д.</p>
<b>Октябрь</b>	<p>Определить исходное состояние координационных способностей и костно-мышечной системы ребёнка посредством тестирования развития физических качеств и двигательных способностей.</p>	<p>-сидя на фитболе, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);</p> <p>-сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять несложные упражнения для плечевого пояса (одновременное и поочерёдное поднятие и опускание плеч, сгибание рук к плечам, поднятие рук в различных направлениях и.т.д.);</p> <p>-выполняя различные игровые упражнения, принимать по сигналу исходное положение сидя на мяче.</p>
<b>Ноябрь</b>	<p>Обучить правильной посадке на фитболе.</p>	<p>- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);</p> <p>- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: а) повороты головы вправо—влево; б) поочередное поднятие рук вперед—вверх — в сторону; в) поднятие и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности фитбола; д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.</p> <p>- игры с фитболом: «Догони мяч», «Голкай ладонями», «Голкай развернутой ступней».</p>
<b>Декабрь-Март</b>	<p>1.Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении</p>	<p><b>Для первой задачи:</b></p> <p>-«Руки в стороны» и.п.: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в</p>

	<p>(сидя, лежа, стоя на коленях).</p> <p>2. Укрепление мышечного корсета</p>	<p>стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны;</p> <p>- «Бег в рассыпную» по сигналу все разбегаются в рассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу;</p> <p>- «Приседания <i>и.п.</i>: — упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в <i>и.п.</i>;</p> <p>- <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки.</p> <p>- «Покачивание» Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально;</p> <p>- «Шагаем по футболу» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад;</p> <p>- «Переходы» переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в <i>и.п.</i>;</p> <p>- «Подними фитбол» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же — в положении сидя;</p> <p>- <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям.</p>
--	--	--

		<p>Можно выполнять одновременно вдвоем;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Передача» и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот;</li> </ul> <p><b>Для второй задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Сидя на фитболе руки сцепить на затылке. Попытаться отклонить голову назад, преодолевая сопротивление рук, в течение 5 сек., затем расслабиться.</li> <li>-Сидя на фитболе ровно смотреть прямо перед собой. Попытаться положить голову на правое плечо, при этом оказывая сопротивление правой рукой в течение 5 сек., затем расслабиться. То же упражнение сделать в левую сторону.</li> <li>-И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз. 1-2 – фитбол вперёд, 3-4 – и.п.</li> <li>-И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз. 1-2 – фитбол вверх, 3-4 и.п.</li> <li>-И.п.- сед, руки с фитболом опущены вниз. 1-2 – фитбол вперёд, стопы на себя, 3-4 – и.п.</li> <li>-И.п. – лёжа на спине, фитбол вперёд. 1-2 – фитбол вверх, 3-4 – и.п.</li> <li>-И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. 1 – поднять правую ногу, 2 – и.п, 3 – поднять левую ногу, 4 – и.п.</li> </ul>
<p><b>Апрель</b> <b>Май</b></p>	<p>Совершенствование выполнения упражнений</p>	<p>Выше перечисленные упражнения</p>



## Календарный учебный график для группы детей с 5-7 лет

Месяц	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
<p><b>Сентябрь</b> <b>Октябрь</b> <b>Ноябрь</b></p>	<p>Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p>	<p>-«<i>Ноги выше</i>» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;</p> <p>- <i>И.п.</i>: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями;</p> <p>- <i>И.п.</i>: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;</p> <p>- <i>И.п.</i>: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</p> <p>- <i>И.п.</i>: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.</p>
<p><b>Декабрь</b> <b>Январь</b> <b>Февраль</b></p>	<p>Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.</p>	<p>«<i>Покачиваемся</i>» <i>и.п.</i>: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания;</p> <p>- то же упражнение выполнять, сгибая руки;</p> <p>- <i>И.п.</i>: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;</p> <p>- «<i>Перекат</i>» <i>и.п.</i>: то же. При «накате» на фитбол правую руку поднять вверх;</p> <p>- <i>И.п.</i>: то же. Выполнять одновременно обе руки.</p>
<p><b>Март</b> <b>Апрель</b></p>	<p>Научить выполнению упражнений в расслаблении</p>	<p>«<i>Качаемся</i>» <i>и.п.</i>: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу.</p>

<b>Май</b>	мышц на фитболе.	Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; - <i>И.п.</i> : сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.
------------	------------------	---

### Условия реализации программы.

Занятия в кружке «Ловкий мяч» проводится с детьми от 3 до 7 лет. Дети разделены на две возрастные группы: 1 группа – дети с 3-4 лет, 2 группа – дети с 5-7 лет.

Данная программа рассчитана на один год. Занятия проводятся один раз в неделю. Это 4 занятия в месяц. В начале октября и в конце мая проводится оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста в рамках педагогической диагностики на основе общеобразовательной программы «От рождения до школы» под ред. Н. Е. Вераксы, М. А. Васильевой, Т. С. Комаровой.

Общая продолжительность занятия в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПин составляет: 25 минут – 30 минут.

Количество воспитанников в группе – не более 10 человек. Увеличение количества детей в группе не рекомендовано, так как программа требует постоянного внимания и индивидуального подхода к каждому ребенку.

В реализации программы участвуют не только дошкольники, имеющие отклонения в физическом развитии (нарушение осанки, неправильное развитие сводов стопы), но и дети, стремящиеся сформировать правильную осанку и избежать плоскостопия, а также улучшить физическую подготовленность. Набор в кружок проводится по желанию родителей (законных представителей) детей посещающих детский сад. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях.

Основным содержанием программы являются общеразвивающие и специально подобранные в соответствии с возрастом физические упражнения и игры направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия.

Теоретический материал программы дается темами, сообщение знаний организовывается в форме бесед в процессе занятия, во время выполнения двигательных действий или после занятия (группой или индивидуально). Такие беседы знакомят дошкольников не только с необходимостью формировать правильную осанку, вести здоровый образ жизни, но и с техникой выполнения тех или иных видов физических упражнений и их значимостью на организм человека.

### **Структура занятий.**

#### ***Вводная часть(5 минут):***

Проверка осанки, выполняются строевые упражнения, ранее освоенные в НОД по физической культуре. Это различные виды ходьбы: обычная ходьба, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, приставным шагом левая, затем правая вперёд, приставным шагом левым, затем правым боком и.т.д. Ходьба в обход, по гимнастической скамье, через центр в колонне по одному, по два и.т.д.

В ознакомительный и подготовительный период, ходьба выполняется без мяча с различным положением рук (вверх, за голову, назад в замок, в стороны и.т.д.) в чередовании с остановкой по сигналу принимая основную стойку и с лёгким бегом в обход, через центр, змейкой и.т.д

#### ***Основная часть(20 минут):***

В основной части занятия в ознакомительный период выполняются различные способы передачи мяча, прокатывания, отбивания, подбрасывания, бросания. Проводится подвижная игра с фитболом, включающая в себя вышеперечисленные упражнения. После подвижной игры проводятся дыхательные упражнения.

В остальные периоды в основной части занятия выполняются упражнения в положении стоя, сидя на мяче, лёжа на мяче (на спине и животе), лёжа на спине мяч в ногах, под ногами, подвижные игры с фитболом, в которых предусмотрены правила для фиксации правильной осанки.

#### ***Заключительная часть:***

Дыхательные упражнения, релаксация.

#### **Методы и формы организации занятий:**

- словесное объяснение;
- показ выполнения;
- игровая форма;
- целесообразное использование оборудования;
- использование музыкального сопровождения;
- использование повторной наглядной и словесной инструкции

#### **Используются следующие средства:**

1. Теоретические сведения;
2. Бег, ходьба, передвижения;
3. Упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;
4. Упражнения с фитболами и без, направленные на укрепление мышц;
5. Подвижные игры;
6. Упражнения на расслабление;
7. Дыхательные упражнения;

#### **Инвентарь и оборудование используемое на занятиях:**

1. Стульчики;
2. Шведская стенка;
3. Мячи;
4. Фитболы
5. Гимнастические маты;
6. Магнитофон.

**Для получения лучших результатов соблюдаются следующие принципы:**

1. Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

2. Принцип активности и сознательности – поиск новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.

3. Принцип природосообразности – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.

4. Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь умений и навыков.

5. Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои умения и навыки по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

6. Принцип повторений умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

### **Организационно - методические рекомендации.**

Начиная занятия, инструктор должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровне его физического развития, о состоянии его двигательных навыков и умений.

Физическая нагрузка на занятиях кружка дозируется и зависит от:

- подбора физических упражнений (от простого к сложному),
- продолжительности физических упражнений,
- числа повторений,
- выбора исходных положений,
- темпа движений (на счет 1-4),
- амплитуды движений,
- степени усилия,
- точности,
- сложности,
- ритма,
- количества отвлекающих упражнений,
- эмоционального фактора.

Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности детей и их возраста. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей.

### **Оценочные материалы**

Для выявления уровня физической подготовленности детей в начале года (сентябрь) проводится диагностика физического развития детей по методике Т.Э. Токаевой. Диагностика позволяет определить технику овладения основными двигательными умениями; необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия. В течение всего периода обучения, учитывая физическое развитие и индивидуальные особенности каждого ребенка, педагог оценивает достижения детей. В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому. Критериями оценки является успешное выполнение заданий в процессе занятий.

### **Список литературы**

1. Афанасьева Н.В., Ястребова Г.А., Кузнецова В.М. Программа комплексной диагностики «Психолого-педагогическая и социальная готовность ребенка к школе» /Под ред. Афанасьевой Н.В.- Вологда: Изд. центр ВИРО, 2012

2. Веракса А.Н., Гуторова М.Ф. Практический психолог в детском саду: Пособие для психологов и педагогов.- 2-е изд., испр.- М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.- 144 С.

3. Казакевич Н.В., Кузьмина С.В. Фитбол-гимнастика, как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи. - СПб.РГПУ им. А.И.Герцена, 2011.- 56 с.

4. Кузьмина С.В. Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб.РГПУ им. А.И.Герцена, 2010.- 84с.

5.Потапчук А.А., Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников». -Издательство ТЦ «Сфера» 2009.- 176с.

6. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Программа по фитбол – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на мячах». СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2008.- 24с.

7. Шишкина В.А. «Движение + движения: Кн. для воспитателя дет. сада.» – М.: Просвещение, 1992. – 96 с.

8. Шиян Б.М. "Теория и методика физического воспитания". Учеб. пособ. – М., 1988. – 98с.

9. Юрко Г.П. "Методические рекомендации для физкультурно – оздоровительных занятий". Метод. пособ. – М., 1985. – 45с.

10. Янкелевич Е. От трёх до семи. "Физкультура и спорт". Метод. пособ. – М., 1977. – 69с.

