

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
детский сад «Улыбка»  
МБДОУ «Улыбка»

ПРИНЯТА:  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. заведующего МБДОУ «Улыбка»  
Е.В. Бикова  
Приказ № 368/1  
от 30 августа 2024 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По дополнительному образованию детей 3-4 лет  
«Весёлый мяч» (физическому развитию)  
Срок реализации 1 год

Разработчик программы:  
Дегтярева Н. С., воспитатель

г. Черногоorsk, 2024 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования воспитателя разработана с целью организации образовательной деятельности с детьми младшей группы общеразвивающей направленности 3-4 лет в соответствии с действующими правовыми и нормативными документами в системе образования:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и дополнениями).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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 молодёжи».

**Направление** - Программа кружка нацелена на физическое развитие детей, младшего дошкольного возраста, стремления к получению знаний и умений действий с мячом.

Физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении осуществляется как на специальных физкультурных занятиях, так и в игровой деятельности, и повседневной жизни детей.

Игра - самая любимая и естественная деятельность младших дошкольников, отвечающая их жизненно важным потребностям. Игра занимает важнейшее место в жизни малыша и является главным средством воспитания и оздоровления. Подвижные игры с мячом благоприятно влияют на весь организм ребенка в целом. Радость и удовольствие сопровождают интересную, активную и доступную для ребенка игру, она захватывает малыша, оказывая положительное влияние на общее физическое и умственное развитие.

Играя, ребенок удовлетворяет свою потребность в движениях и одновременно с этим повторяет уже освоенный материал.

С помощью подвижных сюжетных игр малыши легче проходят адаптацию в детском саду, учатся действовать по словесной инструкции взрослого. У них появляется интерес к занятиям, которые вызывают положительные эмоции, радостное настроение.

Подвижные игры с мячом создают благоприятные условия для развертывания активной двигательной деятельности.

**Актуальность** – Важное место в системе физического воспитания детей младшего 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.

**Целью кружка** является повышение двигательной активности детей младшего дошкольного возраста, через организацию подвижных игр с мячом.

**Задачи:**

- формирование устойчивого интереса к подвижным играм и игровым упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов игр;
- содействие развитию двигательных способностей;
- воспитание положительных морально-волевых качеств;
- формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни.

**Возрастные особенности детей 3-4 лет.**

В возрасте ребенка 3-4 лет строение и деятельность центральной нервной системы постоянно совершенствуется. Ребёнок способен к анализу и синтезу. Он умеет воспринимать окружающий мир, обладает речью, которая помогает ему обобщать и уточнять воспринимаемое.

Процессы возбуждения и торможения легко рассеиваются. Поэтому дети в этом возрасте делают много ненужных, совершенно лишних движений, суетливы, много говорят или резко замолкают. Повышенная возбудимость приводит к скорой утомляемости. Маленькие организмы могут развиваться по индивидуальным траекториям с учётом каких-то болезней, но отклонения от этих норм не должны быть значительными. В соответствии с этими моментами ребёнок должен обладать определённым набором знаний, умений и навыков, характерным для данного возраста.

**В этом возрасте ребенок должен:**

- задействовать в играх обе руки;
- ходить на носочках;
- делать различные виды шагов: широкие и мелкие, приставные и в прискоке;
- ходить и бегать, управляя темпом (быстро, умеренно, медленно);
- ходить и бегать в заданном направлении (прямо, змейкой, по кругу, между предметами);
- ходить и бегать, держась крепко за руки;
- прыгать на месте, продвигаясь либо вперёд, либо назад, через невысокие и недлинные препятствия;
- достаточно точно бросать мяч в определённую цель, ловить его пока ещё только двумя руками;
- принимать активное участие в спортивных, танцевальных, игровых мероприятиях;
- последовательно выполнять разнообразные двигательные действия;
- управлять телом — удерживать равновесие при ходьбе по наклонной поверхности;
- уверенно крутить педали на велосипеде (пока ещё трёхколёсном);
- хорошо ходить спиной вперёд;
- подниматься и спускаться по лестнице, как взрослый, — чередуя ноги.

**Перспективно-тематический план работы на учебный год.**

Месяц	Наименование темы	Количество часов
Октябрь	1. Вводное занятие. «Знакомство с мячом». Дыхательное упражнение «Носик балуется»	2
	2. Подвижная игра «Прокати и догони»	
	3. Прокатывание мяча по наклонной гимнастической скамейке.	2

	Дыхательное упражнение «Носик балуется» 4.Подвижная игра «Горка и сани»	
	5.Прокатывание мяча в «воротики». Дыхательное упражнение «Смешинка» 6.Подвижная игра «Детский боулинг»	2
	7.Катание мяча «змейкой» между предметами Дыхательное упражнение «Смешинка» 8.Подвижная игра «Шофёр»	2
<b>Ноябрь</b>	1.Броски мяча по мишеням Дыхательное упражнение «Ветер и листья» 2.Подвижная игра «Сбей кегли»	2
	3.Броски мяча в баскетбольную корзину Дыхательное упражнение «Ветер и листья» 4.Подвижная игра «Колобок»	2
	5.Броски мяча через сетку Дыхательное упражнение «Подуй на листик» 6.Подвижная игра «Прокати и догони»	2
	7.Бросание мяча через обручи Дыхательное упражнение «Подуй на листик» 8.Подвижная игра «Детский боулинг»	2
<b>Декабрь</b>	1.Броски мяча по кругу Дыхательное упражнение «Снежинка» 2.Подвижная игра «Горячая картошка»	2
	3.Бросание мяча в цель Дыхательное упражнение «Снежинка» 4.Подвижная игра «Пирамидка»	2
	5.Бросание мяча в парах Дыхательное упражнение «Летят мячи» 6.Подвижная игра «Съедобное-несъедобное»	2
	7.Метание мяча вдаль двумя руками из – за головы Дыхательное упражнение «Летят мячи» 8.Подвижная игра «Весёлые мячи»	2
	1.Метание мяча вдаль правой и левой рукой Дыхательное упражнение «Шарик лопнул» 2.Подвижная игра «Снежинки»	2
	3.Метание мяча в горизонтальную цель с далекого расстояния Дыхательное упражнение «Шарик лопнул» 4.Подвижная игра «Прокати до ворот»	2
<b>Январь</b>	5.Метание мяча в корзину Дыхательное упражнение «Метель» 6.Подвижная игра «Колобок»	2
	7.Метание мяча в цель Дыхательное упражнение «Метель» 8.Подвижная игра «Горячая картошка»	2
	1.Отбивание мяча и ловля двумя руками Дыхательное упражнение «Ветер дует» 2.Подвижная игра «Сбей кегли»	2
	3.Отбивание мяча об пол двумя руками Дыхательное упражнение «Ветер дует» 4.Подвижная игра «Шофёр»	2
<b>Февраль</b>		

	5.Отбивание мяча об пол одной рукой Дыхательное упражнение «Подуй на снежинку» 6.Подвижная игра «Снежинки»	2
	7. Отбивание мяча от стены Дыхательное упражнение «Подуй на снежинку» 8.Подвижная игра «Мяч в кругу»	2
<b>Март</b>	1.Игровое упражнение «Мяч сквозь обруч». Дыхательное упражнение «Обед» 2.Подвижная игра «Горка и сани»	2
	3.Игровое упражнение «Попади в цель». Дыхательное упражнение «Обед» 4.Подвижная игра «Съедобное-несъедобное»	2
	5.Игровое упражнение «Шмель». Дыхательное упражнение «Каша кипит» 6.Подвижная игра «Пирамидка»	2
	7. Игровое упражнение «Ловишки с мячом». Дыхательное упражнение «Каша кипит» 8.Подвижная игра «Весёлые мячи»	2
<b>Апрель</b>	1. Игровое упражнение «Не упусти шарик». Дыхательное упражнение «Лесной воздух» 2.Подвижная игра «Прокати до ворот»	2
	3.Игровое упражнение «Попади в ворота». Дыхательное упражнение «Лесной воздух» 4.Подвижная игра «Мяч в кругу»	2
	5.Игровое упражнение «Мяч в корзину». Дыхательное упражнение «Полёт в космос» 6.Подвижная игра «Детский боулинг»	2
	7.Игровое упражнение «Догони мячик». Дыхательное упражнение «Полёт в космос» 8.Подвижная игра «Сбей кегли»	2
<b>Май</b>	1. Игровое упражнение «Мяч навстречу мячу». Дыхательное упражнение «Партизаны» 2.Подвижная игра «Горячая картошка»	2
	3.Игровое упражнение «Успей поймать». Дыхательное упражнение «Партизаны» 4.Подвижная игра «Прокати и догони»	2
	5.Игровое упражнение «Гонка мячей по кругу». Дыхательное упражнение «Сирень» 6.Подвижная игра «Колобок»	2
	7.Игровое упражнение «Передал – садись». Дыхательное упражнение «Сирень» 8.Подвижная игра «Шофёр»	2
	<b>Итого</b>	64

### Учебный план

Дополнительная общеобразовательная программа кружка «Весёлый мяч» рассчитана на 1 год для детей 3-4 лет.

Продолжительность ОД составляет 15 минут периодичностью 2 раза в неделю.

№	Форма работы	Количество часов в неделю	Количество часов в месяц	Количество часов в год
1	Групповая работа	2	8	64

	Итого:	2	8	64

### **Планируемые результаты работы с воспитанниками:**

- действовать по сигналу педагога, быстро реагировать на сигнал;
- играть с мячом, не мешая другим;
- согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах (эстафета или поточный метод);
- прокатывание мяча:
  - по прямой между предметами;
  - по наклонной гимнастической скамейке;
  - змейкой между стойками;
  - катание мяча с попаданием в предмет.
- бросание мяча:
  - друг другу в парах;
  - о стену и ловля его;
  - вверх и ловля его;
  - по мишеням от плеча одной рукой;
  - в баскетбольную корзину двумя руками от груди
- метание мяча:
  - в двигающуюся цель;
  - вдаль с нескольких шагов;
  - вдаль правой и левой рукой;
  - в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками.
  - в вертикальную цель;
  - в горизонтальную цель.

### **Материально-техническое обеспечение:**

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание учебного курса, предполагают наличие удобного помещения. Также могут быть использованы презентации, для этого необходим компьютер. Для занятий по программе необходимы следующие средства и материалы:

#### **Условия:**

спортивный зал;  
дети в спортивной одежде и обуви;  
педагог в спортивной форме.

**Спортивное оборудование:** мячи резиновые разного диаметра, мячи волейбольные, мячи набивные; дуги, сетка, кольца, скамейки, атрибуты для подвижных игр.

#### **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).

### **Список литературы:**

1. Адашквичене Э. Й. Баскетбол для дошкольников. М., 1983.
2. Буцинская П П, Васюкова В. И, Лескова Г П Общеразвивающие упражнения в детском саду. М., 1990

3. Воробьева Т. А., Крупенчук О. И. Мяч и речь. Игры с мячом для развития речи, мелкой ручной и общей моторики. СПб., 2003.
4. Глазырина Л. Д., Овсянкин В. А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., 1999.
5. Кинеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., 1985.