

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Сямженского муниципального округа  
«Детский сад №1»

Рассмотрено и принято  
на Педагогическом совете  
Протокол №1  
От 18 сентября 2024 года  
Председатель Педагогического совета  
О.Ю. Капустина



Утверждено:  
Заведующий  
МАДОУ СМО «Детский сад №1»  
Капустина О.Ю.  
Приказ № 83  
18 сентября 2024 года

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
***физкультурно-спортивной направленности***  
***(на бесплатной основе)***  
**«ГТОшка»**

**Возраст детей: 4-5 лет**

8 месяцев (срок реализации программы)

Составила:  
воспитатель Костыгина А.А.

с. Сямжа, 2024 год

## **Содержание**

1. Пояснительная записка
2. Новизна и оригинальность
3. Цель и задачи
4. Методы, формы, этапы реализации программы
5. Перспективный план работы
6. Учебный план с указанием форм промежуточной и итоговой аттестации
7. Календарный учебный график
8. Ожидаемые результаты
9. Итоги работы над программой
10. Организационно - педагогические условия
11. Оценочные материалы
12. Используемая литература и пособия

## Содержание.

### I Пояснительная записка.

Физическое воспитание играет главную роль во всестороннем развитии современного дошкольника. Дошкольный возраст – это возраст, в котором закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств, формирования основ здорового образа жизни. В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это дает возможность внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания ДООУ. Ведь освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом.

В играх и действиях с мячом дошкольники совершенствуют навыки большинства основных движений. Вместе с тем игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе игр дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, ударах по мячу ногой, ведении ногой, ударах по цели и на дальность с места и разбега, но и также в ходьбе, беге, прыжке. Все эти движения дети выполняют в постоянно изменяющейся обстановке. А это способствует формированию у детей дошкольного возраста умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры, идёт подготовка к сдаче норм ГТО.

Программа адаптирована к потребностям воспитанников и условиям материально-технической базы МАДОУ СМО «Детский сад №1».

**Нормативно-правовые документы, на основе которых составлена программа:**  
Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ (с последующими изменениями).

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р

Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»

Национальный проект «Образование», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол заседания от 3 сентября 2018 г. № 10)

Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержден протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту "Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3

Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2018 года № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 года №122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства», на период до 2027 года

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р

Приказ Минпросвещения России от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Приказ Министерства просвещения РФ от 03 ноября 2019 г. № 467 (зарегистрирован в Минюсте РФ 6 декабря 2019 года) «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28)

## **2. Новизна и актуальность.**

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации и способах проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Разнообразные спортивные упражнения позволяют всесторонне воздействовать на мышечную систему детей. Укрепляют их костный аппарат, развивать дыхательную и сердечно — сосудистую системы, регулировать обмен веществ, усиливая его функциональный эффект. Элементы спорта помогают значительно повысить функциональные возможности детского организма. Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки,

координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития.

Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

### **3. Цель и задачи.**

**Цель:** обогащение двигательного опыта детей 4-5 лет.

**Задачи:**

1. Закреплять навык владения мячом у детей среднего дошкольного возраста.
2. Способствовать совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.
3. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
4. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча в парах, подбрасывание мяча вверх и ловля его, прокатывание мяча в цель, забрасывание мяча в корзину, отбивание мяча от пола правой и левой рукой, ведение мяча ногой.
5. Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.
6. Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
7. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

### **4. Методы, формы, этапы реализации**

**Методы и приёмы реализации:**

- \* показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в них детей;
- \* пояснение и показ упражнений;
- \* повторение упражнения;
- \* использование схематичных изображений – алгоритмов выполнения упражнений;
- \* творческие задания;
- \* игровые и соревновательные задания;
- \* художественное слово: стихи, загадки;

- \* дидактические игры;
- \* подвижные игры и эстафеты.

**Возраст обучающихся: 4-5 лет**

**Срок реализации: 2024- 2025 учебный год.**

**Формы и режим занятий:** специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом.

**Режим обучения:** по 20 минут 2 раза в месяц во вторую половину дня, 2 занятия в месяц, 16 занятий в учебном году (с октября по май).

### **Структура занятия «ГТОшка»**

Вводная часть: ходьба, бег.

Основная часть:

разминка под музыку (аэробные упражнения);

обучение движениям с мячом;

дыхательное упражнение;

подвижная игра.

Заключительная часть: релаксация.

### **Интеграция образовательных областей**

- социально- коммуникативная область;
- речевое развитие;
- физическое развитие.

### **Методы и приёмы работы с детьми**

- \* показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в них детей;
- \* пояснение и показ упражнений;
- \* повторение упражнения;
- \* использование схематичных изображений – алгоритмов выполнения упражнений;
- \* творческие задания;
- \* игровые и соревновательные задания;
- \* художественное слово: стихи, загадки;

\* дидактические игры;

\* подвижные игры и эстафеты.

### 3.3 Формы работы с детьми

Форма организации занятий: групповая.

Виды занятий:

-занятие- тренировка;

- игровое занятия;

-комбинированное занятие.

### 5. Перспективное планирование

Месяц	Тема	Цели
<u>октябрь</u>	1.Вводное занятие - беседа "Какие бывают мячи"	Познакомить детей с различными видами мячей, с историей возникновения мяча, познакомить с элементами спортивных игр с мячом.
	2.Метание мяча в цель.	Учить сочетать замах с броском при метании. Развивать глазомер, точность движения. Соблюдать правила игры с мячом.
<u>ноябрь</u>	1. Отбивание мяча об пол, подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	Учить детей отбивать мяч об пол двумя руками и ловля его, стоя на месте; подбрасывать мяч вверх и ловля его двумя руками; учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений; побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата.
	2. Игры с мячом парами. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.	Учить бросать и ловить мяч друг другу из положения стоя и сидя; забрасывать мяч в баскетбольную корзину, принимая правильную стойку.
<u>декабрь</u>	1. Перебрасывание мяча друг другу в парах.	Развивать координацию движений частей тела, внимание, ловкость.
	2.Бросание и ловля мяча с поворотами.	Учить детей бросать мяч вверх и ловить его с поворотом кругом; бросать мяч друг другу с хлопком.
	1.Отбивание мяча двумя руками. Метание малого мяча	Учить детей отбивать мяч двумя руками, шагая в прямом направлении

<b><u>январь</u></b>	в вертикальную цель.	и сохраняя равновесие; метать малый мяч в вертикальную цель.
	2.Игры парами. Метание мячей разного веса.	Учить бросать мяч друг другу и при ловле делать поворот; метать мячи разного веса правой и левой рукой.
<b><u>февраль</u></b>	1. Перебрасывание мяча через шнур. (элементы волейбола)  Отбивание мяча о стенку. Метание мяча в горизонтальную цель.	Учить детей перебрасывать мяч друг другу через шнур. Развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость). Поддерживать интерес к различным видам спорта. Учить детей отбивать мяч о стенку разными способами; метать мяч в горизонтальную цель. Развивать физические качества (настойчивость, решительность, целеустремлённость).
	2. Игры парами. Прокатывание мяча правой и левой ногой. (элементы футбола)	Учить прокатывать мяч друг другу правой и левой ногой, сохраняя равновесие.
<b><u>март</u></b>	1. Забрасывание мяча в ворота с помощью правой и левой ноги.	Развивать меткость, глазомер, целеустремлённость.
	2.Эстафеты с мячом (2-3 команды)	Учить элементам спортивных игр с мячом. Развивать мелкую моторику рук. Воспитывать положительные качества личности (инициативность, самостоятельность, активность).
<b><u>апрель</u></b>	1. Веселые старты: «Играем вместе».	Развивать двигательную активность детей, желание играть вместе.
	2. «Прикати» - катание мяча в парах друг другу, остановка его ногой. Ведение мяча в прямом направлении.	Закреплять элементы игры в футбол.
<b><u>май</u></b>	1.Диагностика навыка владения мячом через подвижные игры.	Закреплять двигательную активность. Воспитывать положительные эмоции. Определить уровень владения мячом.
	2. Спортивный праздник вместе с родителями «Мой весёлый, звонкий мяч».	Закреплять двигательную активность. Воспитывать положительные эмоции. Определить уровень владения мячом.

## 6. Учебный план с указанием форм промежуточной и итоговой аттестации.

Месяц	Тема занятия. Форма промежуточной аттестации.	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
октябрь	Роль мяча в нашей жизни	1 час	0,5 часа	0,5 часа
	Метание мяча в цель.	1 час	0,5 часа	0,5 часа
ноябрь	Спортивная игра - баскетбол. Отбивание мяча о пол, подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками (усложнение – хлопки).	1 час	0,5 часа	0,5 часа
	Игры с мячом парами.	1 час	0,5 часа	0,5 часа
декабрь	Спортивная игра - волейбол (презентация).	1 час	0,5 часа	0,5 часа
	<b>Итоговое занятие – физкультурный досуг «Зимушка-зима».</b>	1 час	0,5 часа	0,5 часа
январь	Отбивание мяча двумя руками. Метание малого мяча в цель.	1 час	0,5 часа	0,5 часа
	Игры парами. Метание мячей разного веса.	1 час	0,5 часа	0,5 часа
февраль	Перебрасывание мяча через шнур парами. Отбивание мяча о стенку. Метание мяча в горизонтальную цель.	1 час	0,5 часа	0,5 часа
	Спортивная игра - футбол. Игры парами. Прокатывание мяча правой и левой ногой (элементы футбола).	1 час	0,5 часа	0,5 часа
март	Забрасывание мяча в ворота правой и левой ногой.	1 час	0,5 часа	0,5 часа
	Эстафеты с мячом (2-3 команды).	1 час	0,5 часа	0,5 часа
апрель	Веселые старты: «Играем вместе».	1 час	0,5 часа	0,5 часа
	«Прикати» - катание мяча в парах друг другу, остановка его ногой. Ведение мяча в прямом направлении.	1 час	0,5 часа	0,5 часа
май	Диагностика навыка владения мячом через подвижные игры.	1 час	0,5 часа	0,5 часа
	<b>Итоговое занятие - Спортивный праздник вместе с родителями «Мой весёлый, звонкий мяч».</b>	1 час	0,5 часа	0,5 часа
		16 часов	8 часов	8 часов

## 7. Календарный учебный график.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	01.10.2024 – 30.05.2025		
Режим работы	1 раз в две недели во второй половине дня, <b>по четвергам.</b>		
Выходные	Суббота, воскресенье, праздничные дни, установленные законодательством Российской Федерации.		
Промежуточная аттестация	В течение учебного года по мере изучения темы.		
Итоговая аттестация (педагогическая диагностика)	26.05.2025г. - 30.05.2025г.		
Количество занятий	В две недели	В месяц	В год
	1	2	16

#### 8. Ожидаемый результат:

- улучшение физической, психологической и интеллектуальной работоспособности детей среднего дошкольного возраста;
- повышение уровня двигательной культуры на основе свободного владения игровыми действиями с мячом;
- в совершенстве выполнение самостоятельных действий с мячом (катание, бросание и ловля, отбивание);
- улучшение коммуникативных способностей в коллективной деятельности.

По окончании реализации программы, обучающиеся

#### **будут знать:**

- роль мяча в жизни человека;
- особенности владения различными видами упражнений с мячом;
- названия упражнений;
- методику выполнения различных упражнений.

#### **будут уметь:**

- прокатывать мяч одной и двумя руками из разных положений между предметами;
- бросать мяч вверх и ловить его на месте и в движении;

отбивать мяч одной рукой на месте и в движении; передавать мяч друг другу в разных направлениях и разными способами.

#### **9. Формы подведения итогов.**

Итогом детской деятельности могут служить физкультурные досуги, праздники, развлечения.

#### **10. Условия реализации программы (материально-техническое обеспечение)**

##### **Спортивный инвентарь:**

##### 1. Мячи:

-резиновые (малые, средние, большие);

-футбольные, баскетбольные.

##### 2. Воздушные шарики.

##### 3. Фитболы.

##### 4. Цветные клубки.

##### 5. Мелкие предметы для развития кисти руки:

-косички;

-карандаши.

##### 6. Баскетбольная корзина.

##### 7. Напольные корзины.

##### 8. Шнур для натягивания.

##### 9. Футбольные ворота.

##### 10. Обручи.

##### 11. Кубики.

##### 12. Кегли.

##### 13. Гимнастические скамейки.

##### 14. Технические средства обучения:

-флэш-карта (музыка для ходьбы, бега, ритмической гимнастики,

релаксации, музыкальные игры);

-мультимедийная техника.

## **11. Оценочные материалы**

**Метод диагностики:** тестовые задания на выявление уровня владения мячом.

**Критерии оценки выполнения:**

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

Средний- 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.

Низкий- неуверенно выполняет упражнения с мячом. Не замечает своих

ошибок. Не обращает внимание на качество действия с мячом. Не соблюдает заданный темп и ритм с мячом.

## **12. Используемая литература:**

1. Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - издательство НЦ ЭНАС, 2004.
2. Николаева Н.И. «Школа мяча» - издательство «Детство-пресс», 2008.
3. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» - «Детство-пресс», 2009.
4. Филипова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2005.
5. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.

**Конспекты занятий** разрабатываются педагогом в течении учебного года, в соответствии с Примерной общеобразовательной программой дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ». / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. и вкладываются в раздел Приложение к Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «ГТОшка».