**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад комбинированного вида № 134**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНА**  Заместитель заведующего по ВМР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Травкина Н.В./ | **ПРИНЯТА**  Педагогическим советом  Протокол № \_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 2021 г. | **УТВЕРЖДЕНА**  Заведующий МДОУ № 134  \_\_\_\_\_/Семенкова Л.А./  Приказ № \_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г. |

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурной направленности

«Малыши-Крепыши»

для детей 1,6-3 года

2021-2022 уч. год.

Автор-составитель

воспитатель

Яковлева О.Н.

# Раздел I. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1. Пояснительная записка

Актуальность дополнительной общеразвивающей образовательной программы физкультурно-оздоровительной направленности физкультурный кружок «Малыши- крепыши» состоит в том, что для развития физических способностей детей раннего дошкольного возраста на более высоком уровне в рамках ООП ДОУ отводится не достаточное количество времени. В связи с этим была разработана данная образовательная программа.

Отличительные особенности программы. Главное достоинство программы в том, что в основе ее лежит игры и упражнения с мячом. Игры 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.

Адресат программы – воспитанники от 1,5 до 3 лет(младший дошкольный возраст). Возраст от 1,5 до 3 лет дети становятся самостоятельными. Развивается предметная деятельность, деловое сотрудничество ребенка и взрослого; совершенствуется речь, восприятие, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление, в конце года появляются основы наглядно-образного мышления. В ходе совместной со взрослым деятельности развиваются и совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, понимание речи, что позволяет детям выполнять ряд заданий педагога. В этом возрасте начинает складываться произвольность поведения, она проявляется в таких качествах как: чувство гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания. Ребенок осознаёт себя, как отдельного человека, формируется образ Я.

Особенности организации образовательного процесса**.** Форма организации образовательного процесса – игры и упражнения с мячом. Воспитанники во время деятельности, знакомясь со свойствами мяча, выполняя разнообразные действия (бросание, катание, бег за мячом и др.), получают нагрузку на все группы мышц (туловища, брюшного пресса, ног, рук, кистей), у них активизируется весь организм. Даже, казалось бы, обычное подкидывание мяча вверх вызывает необходимость выпрямления, что благоприятно влияет на осанку ребенка. Можно сказать, что игры с мячом – специальная комплексная гимнастика: развивается умение схватывать, удерживать, перемещать мяч в процессе ходьбы, бега или в прыжке.

Состав группы детей – постоянный.

Объем и срок освоения программы.

|  |  |
| --- | --- |
| Период обучения | Количество учебных часов в год |
| 9 месяцев (с 02.09.2019 по 29.05.2020) | 6 |

Режим занятий.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| День недели | Количество в неделю | Продолжительность |
| Вторник в 16:00 | 1 | 10мин |

## 1.2. Цели и задачи программы

Цель: Развивать психически и физически здоровой личности, формирование и раскрытие творческой индивидуальности ребёнка, укрепления его здоровья.

Задачи:

1.Формировать у детей потребности в двигательной активности.

2.Развивать ловкость, смелость, выносливость и координацию движений в процессе упражнений с мячом.

3.Обеспечение эмоционального комфорта на занятии.

4. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.

5. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.

6. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия

## 

## 1.3. Содержание программы

Учебный план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Количество занятий в неделю | Количество занятий  В месяц | Количество занятий в год |
| 1 | 4 | 36 |

Комплексно-тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Месяц** | **Тема занятия** | **Программное содержание** | **Оборудование** |
| 1 | Сентябрь 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). | Спортивная форма, мячи разных размеров на каждого ребёнка, |
| 2 | Сентябрь2неделя | "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 | Спортивная форма, мячи разных размеров (большой, поменьше, маленький) на каждого ребёнка. Дуги для прокатывания мяча. Горка для скатывания мяча. |
| 3 | Сентябрь  3   неделя | "Прокатывание мяча средней величины в воротики". | Продолжать упражнять детей энергично отталкивать мяч двумя руками. Учить оценивать направление движения мяча. Вызвать у детей положительный, эмоциональный отклик  от игры с мячом. | Спортивная форма, мячи разных размеров на каждого ребёнка |
| 4 | Сентябрь  3   неделя | "Перекатывание 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). | Спортивная форма, мячи разных размеров на каждого ребёнка |
| 5 | 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). | Спортивная форма, мячи разных размеров на каждого ребёнка |
| 6 | 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 | Спортивная форма, мячи разных размеров на каждого ребёнка |
| 7 | Октябрь  3  неделя | "Прокатывание мяча средней величины в воротики". | Продолжать упражнять детей энергично отталкивать мяч двумя руками. Учить оценивать направление движения мяча. Вызвать у детей положительный, эмоциональный отклик  от игры с мячом. | Спортивная форма, мячи разных размеров на каждого ребёнка |
| 8 | Октябрь  4 неделя | "Перекатывание 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). | Спортивная форма, мячи разных размеров на каждого ребёнка |
| 9 | Ноябрь  1  неделя | "Перекатывание 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. | Спортивная форма, мячи разных размеров на каждого ребёнка,  дуги, горка для скатывания. |
| 10 | 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 | Спортивная форма, мячи разных размеров на каждого ребёнка |
| 11 | 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. | Спортивная форма, мячи разных размеров на каждого ребёнка |
| 12 | 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: "Козлята играют на лужайке" | Спортивная форма, мячи разных размеров на каждого ребёнка |
| 13 | 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. | Спортивная форма, мячи разных размеров на каждого ребёнка |
| 14 | 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 время игры с мячом. | Спортивная форма, мячи разных размеров на каждого ребёнка |
| 15 | Декабрь  3  неделя | "Бросание разных по величине мячей вниз". | Продолжать отрабатывать у детей энергичный бросок мяча одной и двумя руками. Закрепить с детьми знания о величине предмета (большой, поменьше). Дать детям элементарные знания о здоровье. "Здоровье в порядке - спасибо зарядке!" | Спортивная форма, мячи разных размеров на каждого ребёнка, дуги ,горка для скатывания. |
| 16 | Декабрь  4 неделя | "Бросание мяча в вертикальную цель". | Учить бросать мяч средней величины в вертикальную цель. Способствовать развитию глазомера и координации движений. Вызвать положительный, эмоциональный отклик от игры с мячом | Спортивная форма, мячи разных размеров на каждого ребёнка |
| 17 | Январь  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). | Спортивная форма, мячи разных размеров на каждого ребёнка, дуги ,горка для скатывания мячей. |
| 18 | Январь  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. | Спортивная форма, мячи разных размеров на каждого ребёнка |
| 19 | Январь  3  неделя | "Перекатывание 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). | Спортивная форма, мячи разных размеров на каждого ребёнка |
| 20 | 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. | Спортивная форма, мячи разных размеров на каждого ребёнка |
| 21 | 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. | Спортивная форма, мячи разных размеров на каждого ребёнка |
| 22 | 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. | Спортивная форма, мячи разных размеров на каждого ребёнка |
| 23 | 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  навису и крепко держать мяч. Создание эмоционального комфорта во время игры с мячом. | Спортивная форма, мячи разных размеров на каждого ребёнка, сухой бассейн. |
| 24 | 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. | Спортивная форма, мячи разных размеров на каждого ребёнка |
| 25 | 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. | Спортивная форма, мячи разных размеров на каждого ребёнка |
| 26 | Март  1 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. | Спортивная форма, мячи разных размеров на каждого ребёнка |
| 27 | Март  1 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. | Спортивная форма, мячи разных размеров на каждого ребёнка |
| 28 | Март  2 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. | Спортивная форма, мячи разных размеров на каждого ребёнка |
| 29 | Апрель  3 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). | Спортивная форма, мячи разных размеров на каждого ребёнка,сухой бассейн. |
| 30 | Апрель  1 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 | Спортивная форма, мячи разных размеров на каждого ребёнка |
| 31 | Апрель  2 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. | Спортивная форма, мячи разных размеров на каждого ребёнка |
| 32 | Апрель  3 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. "Здоровье в порядке - спасибо зарядке!" | Спортивная форма, мячи разных размеров на каждого ребёнка, большая корзина ,сетка. |
| 33 | 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). | Спортивная форма, мячи разных размеров на каждого ребёнка, большая корзина для метания, сетка. |
| 34 | Май  2неделя | "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. | Спортивная форма, мячи разных размеров на каждого ребёнка, сетка, корзина для мечей. |
| 35 | Май  3 неделя | "Отбивание мяча об пол". | Отработать с детьми силу удара по мячу, быть быстрым, ловким и умелым. | Спортивная форма, мячи разных размеров на каждого ребёнка |
| 36 | Май  4 неделя | "Бросание мяча об землю и ловля его" | Вызвать положительный эмоциональный отклик от игры с мячом, желание играть ещё и ещё. | Спортивная форма, мячи разных размеров на каждого ребёнка |

## 1.4. Планируемые результаты освоения программы

1. Дети смогут владеть мячом.

2. У детей выявятся улучшения показателей координации движений, выносливости, быстроты, ловкости, умение ориентироваться на площадке.

3. Дети овладеют технико-тактическими действиями с мячом: передача мяча, прокатывание мяча, катание мяча друг другу, бросание мяча, перебрасывание друг другу.

4. Научаться понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.

5. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.

6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.

# Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий.

## 2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

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;

• Сетка для перебрасывания мячей через неё.

# Библиографический список

1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях.- М., 2006. – 144 с.

2. Баринова Е.В. Обучаем дошкольников гигиене. – М., 2013. – 208 с.

3. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст. – М., 2000. – 272 с.

4. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий / авт. сост. М.А. Павлова, М.В. Лысогорская. – Волгоград, 2009. – 186 с.

5. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: оздоровительные и познавательные занятия для детей детского сада. – М., 2004. – 384 с.

6. Крусева Т.О. Справочник инструктора по физической по физической культуре в детских дошкольных учреждениях. – Ростов н/Д., 2005. – 253 с.

7. Методическое пособие «Человек и его защита»/ авт. сост. Н.С. Смирнова. – Междуреченск, 2008.

9. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. – М., 2013. – 128

**Оценочные материалы**.

Диагностические карты см. Приложение № 1.

Результаты развития детей будут представлены в виде уровней:

**Низкий уровень**: неуверенно выполняет упражнения с мячом. Не замечает своих ошибок. Не обращает внимание на качество действий с мячом. Не соблюдает заданный темп и ритм с мячом.

**Средний уровень**: 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.

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

# Приложение 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Показатель  ФИО | Ловля мяча брошенного взрослым | Отбивание мяча об пол двумя руками | Прокатывание мяча двумя руками от черты | Бросание мяча двумя руками | Скатывание  мяча по наклонной доске | Бросание мяча об землю и ловля его |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |