

Комитет по образованию города Барнаула  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества №2» г. Барнаула

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «29» 08 2024 г.  
Протокол №1

Утверждаю:  
Директор  
МБУДО «ЦДТ №2» г. Барнаула  
С.В. Панова  
«29» 08 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Формула здоровья. Базовый уровень»  
объединение «Веселый мяч»

Возраст учащихся: 6-7 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Абрамова Светлана Анатольевна,  
педагог дополнительного образования

г. Барнаул, 2024

## **Пояснительная записка**

Настоящая программа основывается на следующие нормативные документы:

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. N273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р) «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629);

Закон Алтайского края от 04.09.2013 №56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае»;

Приказа Главного управления образования и молодёжной политики Алтайского края от 19.03.2015 г. №535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ»;

Региональный проект Алтайского края «Успех каждого ребенка» от 14.12.2018 № 2;

Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества №2» г. Барнаула;

Положение о дополнительных общеобразовательных программах, реализуемых в МБУДО «ЦДТ №2» г. Барнаула.

**Вид программы:** модифицированная.

**Направленность программы** физкультурно-спортивная.

**Уровень программы:** базовый.

**Обучение включает в себя следующие основные предметы:** теоретическая подготовка- беседы, видеоматериал; общая физическая подготовка- общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения на формирование осанки, упражнения для развития физических качеств; специальная физическая подготовка- упражнения для развития глазомера, упражнения на формирование равновесия и ориентации в пространстве, упражнения на развитие координации движения с мячом; техническая подготовка-элементы игры в волейбол, баскетбол, ритмические упражнения с мячом, игровые упражнения, эстафеты, подвижные игры.

**Актуальность программы**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа творческого объединения «Веселый мяч» знакомит и приобщает к здоровому образу жизни, к занятиям физической культурой, к спорту с раннего детства. Оптимальный объем развития двигательных качеств — одно из условий сохранения и укрепления здоровья детей 6-7 лет. Занятия с мячом в дошкольном

возрасте позволяют овладеть базовыми двигательными качествами детей, такими как, ловкость, меткость, точность, подвижность, равновесие, ритмичность, быстрота реакции; формируют волю, характер, дисциплинированность, развивают память, мышление. Специфической задачей программы является формирование правильной осанки.

**Отличительной особенностью** данной программы является программный материал на основе сюжетно-игровых, образно-игровых занятий, круговой тренировки, включающих в себя адаптированные для данного возраста игры и упражнения с мячом.

**Новизна** дополнительной общеобразовательной Программы заключается в использовании технологии обучения ритмической гимнастики с мячом, включающих в себя адаптированные для данного возраста элементы акробатики, гимнастики.

### **Цель программы**

Создание условий гармоничного развития личности ребенка в процессе ознакомления с элементами спортивных игр с мячом. Обучение детей основным приемам владения мячом в игровых условиях. Обогащение двигательного опыта детей 5-6 лет. Воспитание интереса к спортивным играм.

### **Задачи программы**

#### *Воспитательные:*

1. Воспитывать правильное отношение к здоровью, здоровому образу жизни;
2. Воспитывать трудолюбие, настойчивость, чувство коллективизма;
3. Воспитывать чувство товарищества, чувство личной ответственности, дисциплинированность;
4. Воспитывать доброжелательность по отношению к окружающим.
5. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

#### *Развивающие:*

1. Развивать общую физическую выносливость.
2. Развивать внимательность и наблюдательность, творческое воображение и фантазию через ритмические упражнения.
3. Развивать специальные физические качества: прыгучесть, ловкость, глазомер, равновесие, быстроту реакции, координацию, ориентацию в пространстве.

#### *Обучающие:*

1. Способствовать овладению техникой игры с мячами разного диаметра и материала;
2. Сформировать начальные навыки игры в волейбол, баскетбол;
3. Сформировать систему знаний, умений, навыков в подвижных играх с мячом.

**Педагогическая целесообразность:** 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, устойчивый интерес к занятиям спортом.

### **Адресат программы**

Программа адресована детям с 6 до 7 лет. К обучению приглашаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний, желающие научиться игре с мячом, проявляющие интерес к занятиям физическими упражнениями и спорту, к разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья и овладению основой техники выбранного направления.

### **Возрастные особенности**

Как показали исследования отечественных психологов, дети старшего дошкольного возраста способны рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта. Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации. Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию. Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развиваются фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов в сюжетно-ролевой игре и в повседневной жизни. Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника. К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

**Срок и объем освоения программы:** образовательный курс программы рассчитан на 1 год обучения.

**Форма обучения** очная.

**Режим организации занятий:** продолжительность занятий 25 минут, по два часа два раза в неделю, всего 144 часа.

**Организация образовательного процесса:** учебная группа формируется по 10-15 человек.

Прием на обучение по дополнительной общеобразовательной программе происходит в порядке, утвержденном локальными актами МБУДО «ЦДТ №2» г. Барнаула.

Зачисляются дети 6-7 лет, желающие заниматься и не имеющие противопоказаний к занятиям. На этом этапе осуществляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья и овладение основами техники выбранного направления.

### **Календарный учебный график:**

*Таблица 1*

Начало учебных занятий	08 сентября
Окончание учебного года	27 мая
Продолжительность 1 полугодия	16 учебных недель
Продолжительность 2 полугодия	20 учебных недель
Продолжительность учебного года	36 учебных недель
Сроки промежуточной аттестации	по учебному плану

### **Ожидаемые результаты программы**

Обучающиеся имеют представление об игре пионербол, волейбол, баскетбол, владеют мячом в эстафетах, играх в парах, о стену с дополнительными заданиями, техникой ведения мяча на месте, с продвижением вперед, правой и левой рукой, с остановкой на сигнал; владеют ритмическими упражнениями с мячом, элементарными акробатическими элементами, умеют выполнять технику ведения, передачи, подачи мяча с партнером, о стену; умеют бросать мяч в кольцо с трех шагов после ведения мяча, одной рукой от плеча; умеют подавать мяч через сетку, принимать мяч не прижимая к груди, играть в пионербол, мини-волейбол, баскетбол в малых командах; сформировано умение согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командной игре. Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях: быстрота - прыжки вверх на месте 20 раз (сек); прыжок в длину с места (см); челночный бег (4 раза по 3м в сек.), сила: «сестрелечь» (количество раз), «лодочка» (сек).

### **Формы контроля реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Для оценки результативности освоения программы проводятся следующие формы контроля обучения:

- текущий осуществляется по ходу занятий, в виде совместного обсуждения с учащимися успешности выполненного задания;
- промежуточный предусматривает результаты освоения тем, разделов программы за полугодие, в конце учебного года (приложение 1);
- итоговый контроль определяет результат освоения программы в конце обучения: уровень овладения теоретическими и практическими навыками, результативности участия в соревнованиях.

Формы и способы проверки результативности: основной показатель работы в объединении по регби - выполнение в конце обучения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в

количественно-качественных показателях технической, тактической, общей физической, теоретической подготовленности, физического развития. Контрольные упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год (приложение 2).

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

**Система контроля основана на следующих принципах:**

1. Объективности (научно обоснованное содержание тестов, заданий, вопросов и т.д.).

2. Систематичности (проведение контроля на всех этапах обучения при реализации комплексного подхода к диагностированию).

3. Наглядности, гласности (проведение контроля всех обучаемых по одним критериям; оглашение и мотивация оценок).

Работа учащихся, оценивается по результатам освоения программы (высокий, средний и низкий уровни). По предъявлению знаний, умений, навыков.

Возможности практического применения в различных ситуациях.

Высокий уровень освоения программы

Учащийся демонстрирует высокую заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, которая является содержанием программы; показывает широкие возможности практического применения в своей деятельности приобретенных знаний умений и навыков.

Средний уровень освоения программы

Учащийся демонстрирует достаточную заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, которая является содержанием программы; может применять на практике в своей деятельности приобретенные знания умения и навыки.

Низкий уровень освоения программы

Учащийся демонстрирует слабую заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, которая является содержанием программы; не стремится самостоятельно применять на практике в своей деятельности приобретенные знания умения и навыки.

## Оценочные материалы

Таблица 2

<b>Показатели качества реализации ДОП</b>	<b>Методики</b>
Уровень теоретической и практической подготовки учащихся	Разрабатываются ПДО самостоятельно (беседа, опрос, наблюдение, анкетирование)
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	Разработка ПДО самостоятельно
Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся	«Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений! Под ред. М.М. Березуцких
Оценочные материалы	Разрабатываются ПДО самостоятельно

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

*Приложение 3*

Название раздела	№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации /контроля
			Теория	Практика	Итого часов	
1.Теоретическая подготовка	1.1	Здоровье и физкультура. Правила поведения на занятиях.	0,5		0,5	Инструктаж Беседа
	1.2	Гигиена. Что это?	0,5		0,5	Беседа
	1.3	Мячи бывают разные	1		1	Беседа
2.Общая физическая подготовка (ОФП)	2.1	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения на формирование осанки		10	10	Выполнение упражнений
	2.2	Упражнения для развития физических качеств		12	12	Выполнение упражнений
3.Специальная физическая подготовка (СФП)	3.1	Упражнения для развития глазомера		12	12	Выполнение упражнений
	3.2	Упражнения на формирование равновесия и ориентации в пространстве		12	12	Выполнение упражнений
	3.3	Упражнения на развитие координации движений с мячом		12	12	Выполнение упражнений
4.Техническая подготовка	4.1	Элементы игры в волейбол	1	22	23	Беседа Игра
	4.2	Элементы игры в баскетбол	1	23	24	Беседа Игра
	4.3	Ритмические упражнения с мячом		18	18	Выполнение упражнений
	4.4	Игровые упражнения, эстафеты, подвижные игры		18	18	Выполнение упражнений Игра
	4.5	Открытое занятие		1	1	Выполнение заданий
		Итого	4	140	144	



## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Раздел 1 «Теоретическая подготовка»

Теоретическая часть: понятие связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья; понятие о правилах поведения в спортивном зале и правилах поведения во время занятий; правилах подготовки мест для занятий. Знакомство с понятием гигиена; формирование правильного отношения к гигиене тела. Знакомство с разновидностями мячей.

Практическая связь: освоение знаний путем рассказа и показа, беседы, просмотра видеоматериалов, мультфильмов, презентаций. Раздел 2 «Общая физическая подготовка (ОФП)» Теоретическая часть: понятие ОФП.

Практическая часть: освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнения на формирование осанки: упражнения с гимнастическими палками, мячами, гантелями, обручами, скакалками, на скамейках, медицинболлом из исходного положения стоя, сидя, лежа на животе, на спине. Упражнения для развития физических качеств: быстроты - прыжки на двух вверх, в длину, прыжки на одной; подпрыгивание вверх до предмета, подвешенного на высоте 15-20см. выше поднятой руки ребёнка, челночный бег; силы- приседания, «сесть-лечь», «лодочка», «отжимания» из упора лежа на животе; гибкости- махи ногами лежа и стоя, наклоны сидя, «кораблик».

Раздел 3 «Специальная физическая подготовка (СФП)» Теоретическая часть: понятие СФП.

Практическая связь: упражнения для развития глазомера. Метание мяча в вертикальную, горизонтальную цель с расстояния 3-4м. Метание вдаль на расстояние 4-5 метров. Упражнение на формирование равновесия и ориентации в пространстве. Закрепление понятий формы, величины, цвета - упражнения с мячом разного диаметра. Упражнения на развитие координации движений с мячом - бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 10 раз подряд. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной рукой 3-4 раза подряд. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя разными способами. (Снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Отбивание мяча не менее 5-7 раз подряд на месте и в движении. Игра с мячом о стену.

### Раздел 4 «Техническая подготовка»

Теоретическая часть: понятие о спортивных играх, ритмических упражнениях.

Практическая связь: элементы игры в волейбол. Бросание мяча в разных направлениях. Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками. Бросок мяча вверх вперёд через сетку. Ловля мяча на лету. Перебрасывание мяча партнёру удобным способом. Перебрасывание мяча через сетку друг другу. Передача мяча двумя руками от груди и ловля его двумя руками. Элементы игры в баскетбол. Передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте. Расстояние 22.5м. Передача мяча двумя руками в парах с отскоком о землю. Передвижение боковым галопом 4-5м (не уронить мяч). Ведение мяча на месте двумя руками. Ритмические упражнения с мячом. Упражнения с мячом под детский репертуар. Игровые упражнения, эстафеты, подвижные игры - «Гонка мяча по кругу», «Ловишка с мячом», «Передай, не урони», «Мяч водящему», «Земля, вода, воздух, огонь»,

«Кто быстрее?», «Мяч о стенку», «Брось, хлопни, поймай» и др. Открытое занятие.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа составлена с учетом возрастных особенностей детей, чем и обусловлен выбор методов.

Методы обучения и воспитания:

На теоретических занятиях дети в доступной форме получают информацию познавательного характера о виде спорта. На этом этапе используются словесные, наглядные и практические методы:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом: объяснение, рассказ, замечания, команды, подсчет и т.д.

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Помогают создать конкретные представления об изучаемых действиях.

- практические методы: ритмичные тренировки, метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Программа предусматривает реализацию и организацию других форм занятий - игра, беседа, презентация, лекция в сочетании с практическими занятиями, спортивные соревнования.

**Педагогические технологии:** технология индивидуального обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимодействия, технология дифференцированного обучения, здоровьесберегающая технология.

**Дидактические материалы:** раздаточные материалы, инструкции.

**Формы организации образовательной деятельности:** индивидуально-групповая, групповая, практическое занятие, открытое занятие.

**Формы организации учебного занятия:** игра, открытое занятие, соревнование, тренинг, эстафеты; сюжетно-игровые, сюжетно-ролевые образно-игровые занятия.

**Кадровое обеспечение:** педагог, работающий по данной программе, имеет высшее педагогическое образование по профилю программы, первой квалификационной категории, стаж работы более 25 лет.

**Дидактические материалы:** инструкционные, задания, упражнения, образцы заданий, личный пример, видеоматериалы.

**Материально-техническое обеспечение:**

- спортивный зал;
- CD проигрыватель;
- компьютер;
- фонотека;
- волейбольная сетка;
- баскетбольное кольцо;
- свисток;

- презентации, видеоролики, мультфильмы;
- оборудование и инвентарь: скамейки гимнастические, стенка гимнастическая, обручи, поролоновые маты, мячи резиновые разного диаметра, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, кегли, гимнастические палки, воздушные шары, мишени, корзины.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду»- М.: «Просвещение»,1992.
2. Вавилова Е.Н. «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость» - М.: «Просвещение»,1981.
3. Вераксы Н.Е., Комарова, Т.С., Васильева, М.А. Примерная программа «От рождения до школы» - М.:Мозаика-синтез,2018.
4. Федорова, С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. //Учебно-методический комплекс к программе «От рождения до школы» - М.: Мозаика-синтез,2017.
5. Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. //Учебно-методический комплекс к программе «От рождения до школы» - М.: Мозаика-синтез,2017.
6. Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5- 6 лет. //Учебно- методический комплекс к программе «От рождения до школы» - М.: Мозаика-синтез,2017.
7. Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7лет. //Учебно-методический комплекс к программе «От рождения до школы»- М.: Мозаика-синтез,2017.
8. Сборник подвижных игр и игровых упражнений для детей дошкольного возраста (издание второе, дополненное) сост. Н.Г.Бирюкова,В.А. Бирюкова – Барнаул,2013.

### Интернет-ресурсы

1. [https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/planirovanie/basketbol\\_dlia\\_doshkol\\_nik](https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/planirovanie/basketbol_dlia_doshkol_nik)
2. [metodicheskie-razrabotki...k...mjacha](#)
3. [detskijсад/metodichesaja...detei...mjacha.html](#)
4. [media/sub/691/documents/Развитие...](#)

**Мониторинг качества освоения образовательной программы**  
Объединение «Формула здоровья. Базовый уровень» 2024-2025 учебный год

Педагог: \_\_\_\_\_

№	Группа - Год обучения - Ф.И. ребёнка	Название раздела (блока) программы								Творческий выход	
		Раздел	Раздел	Раздел	Раздел	Раздел	Раздел	Итоговый показатель по каждому ребенку	Уровень воспита нности		Участие в конкурсах, соревнован иях
Процент качества знаний:											

Процент качества знаний:  $(n \text{ «5»} + n \text{ «4»} + n \text{ «3»} \dots) \times 100\% / \text{ на } n \text{ учащихся в группе}$   
n – количество.

Оценочная шкала:

менее 75% - очень низкий уровень;

75 – 84% - низкий уровень;

85 – 94% - средний уровень;

95 – 100% - высокий уровень.

Вывод:

Диагностическая карта общей физической подготовленности

*Тест «Сгибание разгибание рук в упоре лежа(отжимание), количество раз»*

Возраст, лет	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
6-7	12	10-11	8-9	6-7	5 и ниже

*Тест «Сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине, количество раз»*

Возраст, лет	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
6-7	Более 20	17-18	15-16	10-12	9 и ниже

*Тест «Сгибание разгибание туловища из положения лежа на животе, кол-во раз»*

Возраст, лет	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
6-7	Более 25	20-21	18-19	16-17	15 и ниже

*Тест «Прыжок в длину с места, см»*

Возраст, лет	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
6-7	128-130 и выше	121-129	110-116	101-103	87 и ниже

Диагностическая карта качественной оценки уровня сформированности базовых элементов спортивной игры

Виды движений:	Начало учебного года	Конец учебного года
Элементы игры в баскетбол	Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы	Из 5 бросков 4 попадания (в обруч)
Элементы игры в волейбол	Перебрасывания мяча через сетку	Не задерживает мяч, перебрасывает через сетку
	Перебрасывание мяча друг другу	Расстояние 2 метра Технически правильно выполняет действия, проявляет усилия. 1-2 раза потерял мяч.
«Школа мяча»	Отбивания мяча на месте	Не менее 5 раз одной рукой. 1-2 раза потерял мяч.
	Подбрасывания мяча с хлопками в движении	Ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук Не менее 5 раз 1-2 раза потерял мяч.
	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте	5 раз 1 раз потерял мяч
	Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении	Умеет ловко принимать