

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА  
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 114

Рассмотрена  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
«29» августа 2017 года

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с №114  
Е.В. Киселева  
« 1 » сентября 2017 г.



Дополнительная образовательная программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
**«Веселый мяч»**

Возраст детей: 4-7 лет  
Срок реализации: 1 год  
Разработчик:  
Ситников В.А.

г. Калининград  
2017

## **Пояснительная записка**

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного интереса и применения его в жизни.

Дополнительная образовательная деятельность «Веселый мяч» направлена на содействие улучшению здоровья воспитанников и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность.

Ведущими ценностными приоритетами дополнительной образовательной деятельности являются: формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

### **Актуальность дополнительной образовательной деятельности физкультурно-спортивной направленности:**

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. И этот факт не может не волновать наше общество. Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Дополнительная образовательная деятельность «Веселый мяч» воспитывает командный дух, ведь каждый член команды знает, что общий результат зависит и от его действий. В футбольной команде есть специализация: кто-то подает, кто-то блокирует удар соперника, кто-то его принимает, кто-то подстраховывает, кто-то бьет сам. В то же время члены команды периодически меняются местами, то есть они должны уметь неплохо делать все перечисленное, быть взаимосвязанными. Ситуация в игре быстро меняется, значит, члены команды должны доверять друг другу и понимать товарища без слов, быстро принимать решения. Занятие предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, основанного на повышении интереса детей к занятиям физической культурой и спортом.

**Новизна** состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством клубной деятельности по интересам.

**Цель:** создание условий для физического развития детей средствами досуговой игровой деятельности.

**Задачи:**

- побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью,
- формировать потребность в ежедневной двигательной активности;
- развивать двигательные качества и способности детей:
- ловкость, быстроту, силу, выносливость;
- овладеть элементами игры в футбол,
- воспитывать желание заниматься спортом в будущем.

**Режим дополнительной образовательной деятельности физкультурно-спортивной направленности:**

Продолжительность занятия - 15-20 минут для младшей и средней группы 2 раза в неделю.

Продолжительность занятия - 25-30 минут для старшей и подготовительной группы 2 раза в неделю.

**Примерный план дополнительной образовательной деятельности  
физкультурно-спортивной направленности  
для детей 4-5 лет**

**Занятие проводится 2 раза в неделю по 20 минут**

<b>Месяц</b>	<b>Кол-во занятий</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Содержание занятия</b>
Сентябрь октябрь	4	ПИ на развитие ориентировки в пространстве.	Подвижные игры (ПИ) «Штендер», «Догони мяч»
	4	ПИ на развитие ловкости.	ПИ «Передай мяч», «Попади в ворота», «Догони мяч»

	8	Развитие двигательных навыков в ПИ.	ПИ «Охотники и зайцы», «Ловишки», "Пустое место»
	16		
Ноябрь	2	ПИ на развитие ловкости.	ПИ «Догони мяч», «Брось, поймай», «Караси и щука»
	2	ПИ на развитие ориентировки в пространстве.	ПИ «Штендер», «Догони мяч», «Прокати мяч к своему флагу»
	4	ПИ на развитие скоростно-силовых качеств.	ПИ «Перестрелка», «Пустое место», «Передай мяч»
	8		
декабрь	2	ПИ на развитие ловкости.	ПИ «Пингвины с мячом», «Ловишка в кругу», «Ручейки и озера».
	2	ПИ на развитие ориентировки в пространстве.	ПИ «Передал-садись», «Сделай фигуру», «Попади в ворота», «Прокати мячик к своим воротам».
	4	Развитие двигательных навыков в ПИ.	ПИ «Обратный поезд», «Чей мяч дальше?», «Ловкие ребята», «Не выпускай мяч из круга «Подвижная цель».
	8		
Январь	2	Развитие скоростно-силовых качеств в ПИ.	ПИ «Пустое место», «Перестрелка», «Пустое место».
	2	Развитие прыгучести в ПИ.	ПИ «Кто выше», «Кто дальше», «Быстрый заяц»
	4	ПИ на развитие ориентировки в пространстве.	ПИ « Вокруг Света» , «Кто больше отобьет», «Ловкий оленевод».
	8		
Февраль	2	Развитие двигательных навыков в ПИ.	ПИ «Футбол вдвоем», «Ловкие ребята», «Шишки, желуди, орехи». Игра в футбол.
	2	ПИ на развитие ловкости.	ПИ «Догони мяч», «Брось, поймай», «Караси и щука»
	4	Развитие физических качеств в ПИ.	ПИ «Светофор», «Три мяча», «Волк и олени». Игра в футбол.

	8		
Март	2	ПИ на развитие ориентировки в пространстве.	ПИ «Туннель», «Лови, бросай – пададь не давай», «За мячом», «Будь внимателен».
	2	ПИ на развитие меткости.	ПИ . «Три мяча», «Меткий стрелок», «Попади в цель» Игра в футбол.
	4	Развитие двигательных навыков в ПИ.	ПИ «Найди свой цвет», «Будь ловким» , «Попади в ворота», «Мяч с топотом». Игра в футбол.
	8		
Апрель	2	ПИ на развитие ориентировки в пространстве	ПИ «Вокруг Света» , «Кто больше отобьет», «Ловкий оленевод».
	2	ПИ на развитие скоростно-силовых качеств.	ПИ «Пустое место», «Перестрелка», «Пустое место». «Удержи мяч головой».
	4	Развитие физических качеств в ПИ.	ПИ «Светофор», «Три мяча», «Волк и олени». Игра в футбол
	8		
Май	2	Развитие силы рук в ПИ.	ПИ «Тачка» , «Брось мячик», «Петушиный бой»
	2	ПИ на развитие ориентировки в пространстве.	ПИ «Туннель», «Лови, бросай – пададь не давай», «За мячом», «Будь внимателен».
	4	Развитие двигательных качеств в ПИ.	ПИ «Футбол вдвоем», «Ловкие ребята», «Шишки, желуди, орехи», «Летучий мяч, «Мяч с топором»
	8		
Июнь	2	ПИ на развитие скоростно-силовых качеств, внимания.	ПИ «Пустое место», «Перестрелка», «Пустое место». «Удержи мяч головой». «Не урони мяч», «Мы веселые ребята - с мячом». Игра в футбол.
	2	Развитие ловкости в ПИ.	ПИ «Тачка», «Отбивка оленей», «Жучок на спине»
	4		Ведение с ударом по воротам. Эстафета «Тачка» - один из игроков, передвигаясь

			на руках, толкает перед собой мяч, другой удерживает его ноги. П/игра «Кого назвали – тот и ловит мяч». Игра в футбол.
	8		
Июнь	2	Развитие двигательных навыков в ПИ.	ПИ «Футбол вдвоем», «Ловкие ребята», «Шишки, желуди, орехи». Игра в футбол.
	2	ПИ на развитие ловкости.	ПИ «Догони мяч», «Брось, поймай», «Караси и щука»
	4	ПИ на развитие ориентировки в пространстве	ПИ «Вокруг Света» , «Кто больше отобьет», «Ловкий оленевод».
	8		
Август	2	Развитие скоростно-силовых качеств в ПИ.	ПИ «Пустое место», «Перестрелка», «Пустое место».
	2	Развитие прыгучести в ПИ.	ПИ «Кто выше», «Кто дальше», «Быстрый заяц»
	4	ПИ на развитие ориентировки в пространстве.	ПИ « Вокруг Света» , «Кто больше отобьет», «Ловкий оленевод».
	8		
Всего:	<b>96</b>		

**Примерный план дополнительной образовательной деятельности  
физкультурно-спортивной направленности  
для детей 5-7 лет  
Занятие проводится 2 раза в неделю по 25-30 минут**

<b>Месяц</b>	<b>Кол-во занятий</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Содержание занятия</b>
Сентябрь Октябрь	4	ПИ на развитие меткости.	ПИ «Наоборот», «Меткий стрелок»
	4	ПИ на развитие скорости.	ПИ «Колобок», «У кого меньше мячей». Игра в футбол.
	8	ПИ на развитие ориентировки в пространстве.	ПИ « Вокруг Света» , «Кто больше отобьет», «Ловкий оленевод».
	16		
Ноябрь	2	Пи на развитие ловкости.	ПИ «Подскок», «Толкни – поймай», «Воевода». Игра в футбол.
	2	Развитие скоростно-силовых качеств в ПИ.	ПИ «Пустое место», «Перестрелка», «Пустое место».
	4	Развитие двигательных навыков в ПИ.	ПИ «Обратный поезд», «Чей мяч дальше?», «Ловкие ребята», «Не выпускай мяч из круга «Подвижная цель».
	8		
Декабрь	2	Развитие выносливости в ПИ.	ПИ «Перестрелка», «Третий лишний». Игра в футбол.
	2	Развитие ловкости в ПИ.	ПИ «Не задень предмет», «Быстро за мячом», «Защита крепости». Игра в футбол.
	4	Развитие физических качеств в ПИ.	ПИ «Переноска мячей», «Играй, играй, мяч не теряй», «Повтори-ка».
	8		

Январь	2	ПИ на развитие ориентировки в пространстве.	ПИ «Передал-садись», «Успей поймать», « Догони мяч» Игра в футбол.
	2	ПИ на развитие меткости.	ПИ . «Три мяча», «Меткий стрелок», «Попади в цель» Игра в футбол.
	4	ПИ на развитие двигательных навыков.	ПИ «Ловкие ребята, «Не выпускай мяч из круга», «Пустое место» .Игра в футбол.
	8		
Февраль	2	ПИ на развитие внимания.	Пи «Обратный поезд», «Футбол вдвоем» , «Мяч и веревка», «Будь внимательным».
	2	Развитие ловкости в ПИ.	ПИ» Точный удар», «Кто больше отобьет», «Пятнашки». Игра в футбол
	4	Развитие двигательных навыков в ПИ.	ПИ «Не выпускать мяч из круга», «Забей в ворота», «Белые медведи». Игра в футбол. «Забей в ворота», «Мяч с топотом». Игра в футбол.
	8		
Март	2	ПИ на развитие внимания.	ПИ «С двумя мячами», «Борьба за мяч». Игра в футбол.
	2	Развитие скорости в ПИ.	«Передал – садись», «Светофор», «Салки с мячом», «Передай мяч соседу».
	4	ПИ на развитие ориентировки в пространстве.	«Туннель», «Лови, бросай – падать не давай», «За мячом», «Будь внимателен».
	8		
Апрель	2	Развитие меткости и ловкости в ПИ.	ПИ «Лови, бросай – падать не давай», «Туннель», «Меткий стрелок», «Займи свободный кружок». Игра в футбол.
	2	Развитие скорости в ПИ.	ПИ «Ловля оленей», «Мяч капитану». Игра в футбол.



	4	Развитие двигательных навыков в ПИ.	ПИ «Обратный поезд», «Чей мяч дальше?», «Ловкие ребята», «Не выпускай мяч из круга «Подвижная цель».
	8		
Май	2	ПИ на развитие ловкости.	«Будь ловким» Игра в футбол. Релаксация «Волшебный сон».
	2	ПИ на развитие ориентировки в пространстве.	ПИ «Кто быстрее?», «Пустое место», «Мяч по кругу».
	4	Развитие двигательных навыков в ПИ.	ПИ «Не выпускать мяч из круга», «Забей в ворота», «Белые медведи». Игра в футбол. «Забей в ворота», «Мяч с топотом». Игра в футбол.
	8		
Июнь	2	Развитие скорости в ПИ.	«Успей перебежать». «Здравствуй, догони!». Игра в футбол.
	2	Развитие внимания в ПИ.	ПИ «Штандр» , «Мячик кверху», «Удочка». Игра в футбол. ПИ «Кузнечик»
	4	Развитие физических качеств в ПИ.	ПИ «Пятнашки с мячом», «Беспокойный мяч», «Вызов по имени».
	8		
Июль		ПИ на развитие ориентировки в пространстве.	ПИ «Передал-садись», «Успей поймать», « Догони мяч» Игра в футбол.
		ПИ на развитие меткости.	ПИ. «Три мяча», «Меткий стрелок», «Попади в цель» Игра в футбол.
		ПИ на развитие двигательных навыков.	ПИ «Ловкие ребята, «Не выпускай мяч из круга», «Пустое место». Игра в футбол.
	8		
Август	2	ПИ на развитие внимания.	ПИ «С двумя мячами», «Борьба за мяч». Игра в футбол.

	2	Развитие скорости в ПИ.	ПИ «Ловля оленей», «Мяч капитану». Игра в футбол.
	4	Развитие двигательных навыков в ПИ.	ПИ «Не выпускать мяч из круга», «Забей в ворота», «Белые медведи». Игра в футбол. «Забей в ворота», «Мяч с топотом». Игра в футбол.
	8		
Всего:	<b>96</b>		

### **Материально-техническое обеспечение**

1. Мячи малые, средние, большие.
2. Мячи массажные большие, малые.
3. Гимнастические стенки.
4. Турники.
5. Кольца.
6. Гимнастические маты.
7. Деревянные палки.
8. Обручи.
9. Мешочки с песком.
10. Массажные коврики.
11. Массажные палочки.
12. Дидактические карточки.

## Литература

1. И.Д. Зверев Книга для чтения по анатомии, физиологии гигиене человека. М., «Просвещение», 1977.
2. Адашкявичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М.: Просвещение, 1997
3. Алексеева Л.М. "Спортивные праздники и физкультурные досуги в ДОУ" М.: 2005
4. Авдеева П.И. Физическая культура детей дошкольного возраста. Физическая культура. - 2005
5. Будинская В.Г., Васюкова В.И., Лескова Г.П. " Общеразвивающие упражнения в детском саду" М.: 1997
6. Бальсевич В.К. Теоретико-методологическое обоснование концепции формирования физической культуры человека в дошкольном возрасте // Здоровый образ жизни: сущность, структура, формирование на пороге XXI века. Томск, 1997
7. Бутов С.Е. Соотношение средств общей физической подготовленности в направленном воспитании физических способностей у юных футболистов на этапе начальной спортивной специализации: Дис... канд. пед. наук. / КГИФК.
8. Губа В.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике. -М.: Пресс М., 2002
9. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: Ст. возраст. - М.: Владос, 2000
- 10.Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Волшебный мир движений (методика физического воспитания детей дошкольного возраста): Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - Мн.: НМЦентр, 1997.