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

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» 08 2026
Протокол №1

Панова Светлана Владимировна
Подписано цифровой подписью: Панова Светлана Владимировна
Дата: 2026.10.21 09:12:22 +07'00'

Утверждаю:
Директор
МБУДО «ЦДТ №2» г. Барнаула
_____ С.В. Панова
«31» 08 2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности «Формула здоровья»
объединение «Веселый мяч»

Возраст учащихся: 5-7 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель
Абрамова Светлана Анатольевна,
педагог дополнительного образования

Барнаул, 2026

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Формула здоровья» (далее 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 «Всё лучшее детям»;

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: стартовый - 1 год обучения, базовый - 2 и 3 годы обучения.

Обучение включает в себя следующие основные предметы: теоретическая подготовка - беседы, видеоматериал, дидактические игры; 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 с мячом на развитие координации; техническая подготовка-элементы игры в волейбол, пионербол, баскетбол, ритмические упражнения с мячом, игровые упражнения, эстафеты, подвижные игры, акробатические упражнения.

Актуальность программы

Программа творческого объединения «Веселый мяч» знакомит и приобщает детей к здоровому образу жизни, к занятиям физической культурой и

спортом с раннего детства; способствует формированию знаний, умений, навыков элементарного владения мячом. Оптимальный объем развития двигательных качеств - одно из условий сохранения и укрепления здоровья детей 5-7 лет. Занятия с мячом в дошкольном возрасте формируют базовые двигательные навыки- ловкость, меткость, точность, подвижность, равновесие, ритмичность, быстроту реакции; формируют волю, характер, дисциплинированность, развивают память, мышление.

Программа рассматривается как средство, создающее невидимую тонкую нить связи нескольких поколений семьи, рода. В настоящее время утеряны дворовые коммуникации среди детей дошкольного возраста. Навыки, которые были получены в непосредственной детской атмосфере, использовались в кругу семьи. Это простые игры с мячом, скакалкой, резиночкой, подручными предметами. Таким образом в семье формировались традиции отдыха, досуга, здорового образа жизни, что является фундаментом крепкой и здоровой семьи.

На современном этапе развития нашего общества создана Концепция государственной семейной политики в РФ, и одной из главных задач является содействие в реализации воспитательного потенциала семьи, укрепление престижа семьи. Программа «Формула здоровья» способствует решению поставленных задач.

Создается пространство воспитания вкуса к физической культуре, воспитание движением, вхождение в мир ребенка интереса к здоровому образу жизни.

Программа учитывает специфические особенности образовательного учреждения, контингента учащихся, образовательного запроса родительской общественности и показывает свою актуальность.

Отличительной особенностью программы является обучение на основе сюжетно-игровых, образно-игровых занятий, круговой тренировки, включающих игры и упражнения с мячом и другим спортивным инвентарем.

Новизна программы заключается в использовании технологии обучения ритмической гимнастике с мячом, включающих в себя адаптированные для данного возраста элементы акробатики, гимнастики.

Цель: обеспечение условий для освоения детьми базовой техники обращения с мячом, формирования двигательных умений и устойчивой мотивации к занятиям физической культурой через спортивные игры.

Задачи:

Воспитательные:

1. Формировать ценностное отношение детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности;

2.Воспитывать трудолюбие, настойчивость, волевые качества;

3.Воспитывать чувство патриотизма, товарищества, чувство личной ответственности, дисциплинированность; формировать способность к духовно-нравственному развитию, доброжелательность по отношению к окружающим, формировать ценностное отношение детей к семье, другому человеку, умение

находить общий язык с другими людьми; способствовать формированию эстетического вкуса;

4.Формировать правильную осанку, ценность познания.

Развивающие:

1.Развивать общую физическую выносливость;

2.Развивать внимательность и наблюдательность, творческое воображение и фантазию через ритмические упражнения с мячом;

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 представление, знания, умение и навыки игры в пионербол, баскетбол в мини-командах;

3. Сформировать систему знаний, умений, навыков в подвижных играх с мячом; научить элементарным акробатическим элементам.

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 5 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.

Основные достижения *детей среднего дошкольного возраста* связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий; с развитием изобразительной деятельности; конструированием по замыслу, планированием; совершенствованием восприятия, развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками; дальнейшим развитием образа Я ребенка, его детализацией. Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений.

Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

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 рассчитан на три года обучения.

Форма обучения очная.

Режим организации занятий:

- для детей 1-го года обучения, стартовый уровень: продолжительность занятий 20 минут, по два часа два раза в неделю, всего 144 часа;
- для детей 2-го года обучения, базовый уровень: продолжительность занятий 25 минут, по два часа три раза в неделю (по три часа два раза в неделю), всего 216 часов;
- для детей 3-го обучения, базовый уровень: продолжительность занятий 30 минут, по два часа три раза в неделю, всего 216 часов.

Организация образовательного процесса: учебная группа формируется по 10-15 человек. Состав группы постоянный, разновозрастной.

- 1 год обучения - зачисляются дети 5 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на формирование устойчивого интереса к занятиям.
- 2 год обучения - зачисляются дети 5-6 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. На этом этапе осуществляется работа, направленная на

разностороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья и овладение основами техники выбранного направления.

- 3 год обучения – группы комплектуются детьми 6-7 лет.

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 будут знать* основы здорового образа жизни, правила безопасности, элементарные гигиенические основы; различать спортивные и подвижные игры, знать их названия; различать виды гимнастики и их названия; зимние и летние виды спорта;

- *Обучающиеся будут уметь* играть в подвижные игры, эстафеты, пионербол, баскетбол, волейбол в мини-командах;

- *Обучающиеся будут владеть* техникой игры с мячами разного диаметра и материала, техникой исполнения элементарных акробатических упражнений;

- *У обучающихся будут развиты* общая физическая выносливость, внимательность и наблюдательность, творческое воображение и фантазия через ритмические упражнения; специальные физические качества: прыгучесть, ловкость, глазомер, равновесие, быстрота реакции, координация, ориентация в пространстве.

- *У обучающихся будут сформированы* трудолюбие, настойчивость, волевые качества, чувство патриотизма, товарищества, чувство личной ответственности, дисциплинированность; способность к духовно-нравственному развитию, доброжелательность по отношению к окружающим, ценностное отношение к семье, другому человеку; эстетический вкус; ценность познания.

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 - 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 раз в год (приложение 2).

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями.

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

Показатели качества реализации ДОП	Методики
Уровень теоретической и практической подготовки учащихся	Разрабатываются ПДО самостоятельно (беседа, опрос, наблюдение, анкетирование)
Оценочные материалы	Разрабатываются ПДО самостоятельно

Учебно-тематический план
первого года обучения

Задачи:

- приобщить учащихся к здоровому образу жизни, формировать представление о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья; формировать представление о гигиене; познакомить детей с разновидностями мячей;

- способствовать овладению элементарной технике игры с мячом, формировать положительное отношение к физической нагрузке;

- развивать физические качества, используя подвижные игры с мячом; познакомить с ритмическими упражнениями с мячом.

Таблица 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. Инструктаж по технике безопасности.	0.5		0,5	Беседа
	1.2	Гигиена. Что это?	0,5		0,5	Беседа
	1.3	Мячи бывают разные	1		1	Дидактическая игра
2.Общая физическая подготовка (ОФП)	2.1	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения на формирование осанки		10	10	Педагогическое наблюдение
	2.2	Упражнения для развития физических качеств		12	12	Анализ двигательной активности
3.Специальная физическая подготовка (СФП)	3.1	Упражнения для развития глазомера		12	12	Педагогическое наблюдение
	3.2	Упражнения на формирование равновесия и ориентации в пространстве		12	12	Анализ двигательной активности
	3.3	Упражнения на развитие координации движений с мячом		12	12	Анализ двигательной активности
4.Техническая подготовка	4.1	Элементы игры в волейбол	1	22	23	Контроль выполнения базовых движений
	4.2	Элементы игры в баскетбол	1	23	24	Контроль выполнения базовых движений
	4.3	Ритмические упражнения с мячом		18	18	Контроль выполнения

						базовых движений
	4.4	Игровые упражнения, эстафеты, подвижные игры		18	18	Мониторинг Тестирование
	4.5	Открытое занятие		1	1	Показ детских достижений
		Итого	4	140	144	

Ожидаемые результаты первого года обучения

- Имеют представление о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья, о правилах поведения в спортивном зале. Имеют представление о гигиене, правилах пользования инвентарем, оборудованием;

- Владеют комплексами упражнений с мячами разных диаметров, комплексами упражнений на осанку и профилактику плоскостопия, владеют навыками выполнения игровых упражнений, подвижных игр с мячом, ритмических упражнений с мячом;

- Умеют демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии физических качеств в следующих контрольных упражнениях: прыжки в длину с места «Кто дальше прыгнет?» (см); прыжки вверх на двух (20 раз выполнить), челночный бег (4 раза по 3м выполнить), «лодочка» (выполнить), ориентироваться в пространстве (вверх-вниз, вперёд-назад).

Содержание программы первого года обучения

Раздел 1. «Теоретическая подготовка»

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

Практическая часть: освоение знаний путем рассказа и показа, беседы, просмотра видеоматериалов, мультфильмов, презентаций.

Раздел 2. «Общая физическая подготовка (ОФП)»

Теоретическая часть: знакомство с понятием 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, медицинболом 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 15-20 см. выше поднятой руки ребёнка, челночный бег; силы- приседания, «лодочка», «отжимания» из упора лежа на животе; гибкости- махи ногами лежа и стоя, наклоны сидя, «кораблик».

Раздел 3. «Специальная физическая подготовка (СФП)»

Теоретическая часть: знакомство с понятием СФП.

Практическая часть: упражнения для развития глазомера. Метание мяча в вертикальную, горизонтальную цель с расстояния 3-4 м. 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 часть: 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 22.5 м. Передача мяча двумя руками в парах с отскоком о землю. Передвижение боковым галопом 4-5 м (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.

Учебно-тематический план
второго года обучения

Задачи:

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма посредством игры с мячом;
- развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер, «чувство мяча»;
- формировать простейшие технико-тактические действия с мячом:

передача мяча, бросок через сетку, забрасывание в корзину, подача мяча, умение применять их в игровой ситуации;

- познакомить и сформировать умение выполнять элементарные акробатические упражнения; освоить ритмические упражнения с мячом.

Таблица 4

Раздел	№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации /контроля
			Теория	Практика	Итого часов	
1.Теоретическая подготовка	1.1	Инструктаж по технике безопасности. Познакомить с игрой в пионербол, баскетбол	2		2	Беседа
2.Общая физическая подготовка (ОФП)	2.1	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения на формирование осанки		10	10	Педагогическое наблюдение
	2.2	Упражнения для развития физических качеств		12	12	Анализ двигательной активности
3.Специальная физическая подготовка (СФП)	3.1	Упражнения для развития глазомера		12	12	Педагогическое наблюдение
	3.2	Упражнения на формирование равновесия и ориентации в пространстве		12	12	Анализ двигательной активности
	3.3	Упражнения на развитие координации движений с мячом		20	20	Педагогическое наблюдение
4.Техническая подготовка	4.1	Элементы игры в пионербол	1	38	39	Анализ двигательной активности, беседа
	4.2	Элементы игры в баскетбол	1	38	39	Анализ двигательной активности, беседа
	4.3	Акробатические упражнения	1	14	15	Контроль выполнения базовых движений, беседа

	4.4	Ритмические упражнения с мячом		36	36	Контроль выполнения базовых движений
	4.5	Игровые упражнения, эстафеты, подвижные игры		18	18	Тестирование Мониторинг
	4.6	Открытое занятие		1	1	Показ детских достижений
		Итого	5	211	216	

Ожидаемые результаты второго года обучения

- Имеют представление о понятии «чувство мяча», использовании глазомера.
- Владеют игровыми упражнениями с мячом на меткость, на дальность, на скорость, в парах, в мини-командах; владеют элементарными акробатическими и ритмическими упражнениями;
- Умеют выполнять передачу мяча партнеру и о стену снизу, от груди, из-за головы, от плеча; бросать мяч из-за головы, от груди в кольцо и через сетку; сформировано умение соблюдать правила в командной игре, эстафетах; демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях: быстрота - прыжки вверх на месте 20 раз «Кто быстрее и выше прыгнет?» (сек), прыжок в длину с места (диагностическая карта, Приложение № 2), челночный бег (4 раза по 3м в сек.); сила- подъем туловища в сед из и.п. лежа (диагностическая карта, Приложение № 2), разгибание туловища из и.п. лежа на животе (количество раз).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ второго года обучения

Раздел 1. «Теоретическая подготовка»

Теоретическая часть: инструктаж по технике безопасности, понятие о правилах поведения в спортивном зале и правилах поведения во время занятий; правилах подготовки мест для занятий. Понятие о спортивной игре волейбол, пионербол, баскетбол.

Практическая часть: освоение знаний путем рассказа и показа, беседы, просмотра видеоматериалов, мультфильмов, презентаций. Дидактические игры.

Раздел 2. «Общая физическая подготовка (ОФП)»

Теоретическая часть: знакомство с понятием ОФП.

Практическая часть: общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения на формирование осанки. Упражнения с гимнастической палкой, гантелями, медицинболом, фитболами. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения для развития физических качеств: быстрота - прыжки на двух вверх, с продвижением, в длину; челночный бег; сила – подъем туловища в

сед из и.п. лежа на спине, разгибание туловища из и.п. лежа на животе, сгибание и разгибание рук из упора лежа.

Раздел 3. «Специальная физическая подготовка (СФП)»

Теоретическая часть: знакомство с понятием СФП.

Практическая часть: упражнения для развития глазомера. Метание вдаль на расстояние 5-9 метров. Метание мяча в вертикальную, горизонтальную цель с расстояния 4-5 м. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя разными способами. (Снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). 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 4-6 раз подряд. Метание мяча в обруч, расположенный на полу, с расстояния 2-2,5 метра, снизу, сверху и из-за головы. Упражнение на формирование равновесия и ориентации в пространстве. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами, о стену с хлопками, с поворотами. Упражнения на развитие координации движений с мячом. Подпрыгивание вверх до предмета, подвешенного на высоте 15-20 см. выше поднятой руки ребёнка.

Раздел 4. «Техническая подготовка»

Теоретическая часть: понятие о технической подготовке в спортивной игре. Беседа.

Практическая часть: элементы игры в пионербол. Знакомство с волейбольным мячом. Основные элементы игры в пионербол - перебрасывание мяча через сетку, передача другому игроку команды, подача. Закрепление навыков бросания мяча на дальнее расстояние. Бросок мяча через сетку, изучение основой стойки и перемещения. Элементы игры в баскетбол. Примерные упражнения, подготавливающие к обучению техники передачи – ловли мяча - бросание мяча вверх и ловля его одной или двумя руками, бросание мяча вниз перед собой и ловля его одной и двумя руками, перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом, одной и двумя руками, бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками, бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его, удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его, ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками, передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его, передача мяча в шеренге и по кругу, передача мяча двумя и одной рукой друг другу в паре. Упражнения, подготавливающие к ведению мяча - удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками стоя и при ходьбе, удары мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот, ведение мяча на месте правой и левой рукой, отбивание мяча на месте правой и левой рукой, ведение мяча на месте правой и левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками произвольным способом, чередование подбрасывания мяча с ударами об пол, ведение мяча, остановка шагом и передача мяча, ведение мяча вокруг себя, ведение мяча с изменением скорости и направления передвижения. Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину - удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит, бросок мяча в корзину, бросок мяча в корзину, стоящую на полу, удобным для детей способом. Акробатические упражнения.

Группировка, перекаты в группировке, перекат под сеткой с мячом, перекат прямым телом, из положения стоя перейти в перекат в группировке, стойка на руках у стены. Ритмические упражнения с мячом. Упражнения с мячом под детскую песню. Игровые упражнения, эстафеты, подвижные игры. «Передай не роняй», «Подбрось, поймай», «Подбрось одной рукой, поймай двумя руками», «Ходим, бросаем, ловим», «Не урони внимательно смотри», «Кого назвали, тот ловит мяч», «Передал – садись», «Успей поймать», «Перебрось мяч через сетку из-за головы», «Мяч через сетку от груди», «Делай три шага», «У кого меньше мячей», «Играй, играй мяч не теряй», «Успей поймать мяч», «Поймай мяч», «Стой!», «Точно водящему», «Снайперы», «Сумей принять». Открытое занятие.

Учебно-тематический план
третьего года обучения

Задачи:

- познакомить детей с историей, правилами и элементами спортивных игр: баскетбол, пионербол, волейбол;
- формировать представление о командной игре пионербол, волейбол, баскетбол в мини-командах;
- учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила игры;
- формировать положительное отношение к темпо-ритмическим упражнениям с мячом; освоить элементарные акробатические элементы.

Таблица 5

Раздел	№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации /контроля
			Теория	Практика	Итого часов	
1.Теоретическая подготовка	1.1	Инструктаж по технике безопасности. История игры в волейбол, пионербол, баскетбол	2		2	Беседа
2.Общая физическая подготовка (ОФП)	2.1	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения на формирование осанки		10	10	Педагогическое наблюдение
	2.2	Упражнения для развития физических качеств		12	12	Анализ двигательной активности
3.Специальная физическая подготовка (СФП)	3.1	Упражнения для развития глазомера		12	12	Педагогическое наблюдение
	3.2	Упражнение на формирование равновесия и ориентации в пространстве		12	12	Анализ двигательной активности
	3.3	Упражнения на развитие координации движений с мячом		20	20	Педагогическое наблюдение
4.Техническая подготовка	4.1	Элементы игры в волейбол. Игра в пионербол. Игра в мини-волейбол	1	38	39	Анализ двигательной активности, беседа
	4.2	Элементы игры в баскетбол. Игра в мини-баскетбол	1	38	39	Анализ двигательной активности, беседа
	4.3	Акробатические упражнения	1	14	15	Контроль выполнения базовых

						движений, беседа
	4.4	Ритмические упражнения с мячом		36	36	Контроль выполнения базовых движений
	4.5	Игровые упражнения, эстафеты, подвижные игры		18	18	Тестирование Мониторинг
	4.6	Открытое занятие		1	1	Показ детских достижений
Итого			5	211	216	

Ожидаемые результаты третьего года обучения

- 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, 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 (диагностическая карта, Приложение №2), челночный бег (4 раза по 3м в сек.); сила- подъем туловища в сед из и.п. лежа на спине (диагностическая карта, Приложение №2), разгибание туловища из и.п. лежа на животе (количество раз).

Содержание программы
третьего года обучения

Раздел 1 «Теоретическая подготовка»

Теоретическая часть: инструктаж по технике безопасности, понятие о правилах поведения в спортивном зале и правилах поведения во время занятий; правилах подготовки мест для занятий. знакомство с историей спортивных игр. Беседа «Что было когда меня не было?» Беседы и чтение рассказов об истории спортивных игр. Дидактические игры.

Раздел 2 «Общая физическая подготовка (ОФП)»

Теоретическая часть: понятие ОФП. Беседа.

Практическая часть: общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения на формирование осанки. Упражнения с гимнастической палкой, гантелями, медицинболом, фитболами, массажными и малыми мячами. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения для развития физических

качеств. Быстрота - прыжки на двух вверх, с продвижением, в длину; челночный бег; сила- подъем туловища в сед из и.п. лежа на спине, разгибание туловища из и.п. лежа на животе, сгибание и разгибание рук из упора лежа; гибкость -наклоны сидя, стоя, в парах; выносливость- бег 3-5 мин.

Раздел 3 «Специальная физическая подготовка (СФП)»

Теоретическая часть: понятие СФП. Беседа.

Практическая часть: упражнения для развития глазомера. Метание мяча в обруч, расположенный на полу, с расстояния 2-2,5 метра, снизу, сверху и из-за головы. Метание в обруч, расстояние от 1-4-5м. Упражнения на формирование равновесия и ориентации в пространстве. Снизу двумя руками отбивать мяч о стенку и ловить его после отскока об пол. Так же отбивать мяч и ловить его после отскока и хлопка. Так же отбивать мяч и ловить после кружения. Двумя руками из-за головы отбивать мяч об пол, стараясь бросить ближе к стенке, и ловить после отскока о стенку. То же упражнение, но ловить мяч после кружения. То же упражнение, но с добавлением хлопков. Упражнения на развитие координации движений с мячом. Мяч диаметром 12 см. Мяч в правой руке. От плеча отбить мяч об пол и поймать двумя руками после отскока о стену. Стоя у стены, малый мяч в правой руке. Отвести руку с мячом назад – вверх и одновременно поднять одноимённую ногу. Отбить мяч об пол из-под ноги и поймать после отскока о стену. Отбивать мяч одной рукой с продвижением вперёд (мяч отбивать сбоку, чтобы не мешал движению). Отбивать мяч с продвижением в разных направлениях и с увёртыванием от ловишки. Отбивать мяч с продвижением боковым галопом вправо, влево, по кругу (мяч на одном месте).

Раздел 4 «Техническая подготовка»

Теоретическая часть: знакомство с видеоматериалом игры в волейбол, баскетбол; изучение правил игры. Понятие терминов - акробатика, гимнастика.

Практическая часть: элементы игры в волейбол. Игра в пионербол. Игра в мини-волейбол. Упражнения для подачи: прямой рукой игрок сбивает мяч с ладони, выпрямленной рукой на уровне пояса левой руки - для нижней прямой подачи; сбивание мяча, расположенного на пальцах выпрямленной вперед-вверх левой руки – для верхней прямой подачи. Распределение количества игроков в команде (6 человек) и правила расстановки игроков на игровом поле.

Раздача «номера» игрокам (объяснение, зачем нужны «номера»). Все упражнения выполнять в паре. Все упражнения выполнять в паре с продвижением вперёд. Правила игры. Элементы игры в баскетбол. Игра в мини-баскетбол. Распределение ролей на площадке. Упражнения - бросок мяча в корзину; бросок мяча в корзину, стоящую на полу, удобным для детей способом; бросок мяча в корзину после ведения с фиксацией остановки; удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит; ведение мяча, ударяя ладонью по нему (произвольным способом); ведение мяча, остановка шагом и передача мяча. Акробатические упражнения. Перекаты, группировка, перекаты в группировке, перекат под сеткой с мячом, перекат прямым телом, из положения стоя перейти в перекат в группировке, стойка на руках у стены. Ритмические упражнения с мячом. Упражнения с мячом под детскую музыку. Игровые упражнения, эстафеты,

подвижные игры – «Ловишка в кругу», «Мяч – водящему», «Стой!», «Гонка мячей по кругу», «За мячом», «Охотники и звери», «Мяч – противнику», «Успей поймать мяч», «Займи свободный кружок», «Обгони мяч», «Круговая лапта», «Мотоциклисты», «Ловец с мячом», «Ведение мяча парами», «Вызовы по номерам», «Блуждающий мяч», «Играй, играй мяч не теряй», «Мяч по кругу», «Будь внимателен», «Брось дальше», «Десять передач», «Вызови по имени», «Сделай фигуру», «Поймай мяч», «У кого меньше мячей» и др. Открытое занятие.

Методическое обеспечение программы

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

Методы обучения и воспитания:

На 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, дидактических игр. Помогают создать конкретные представления об изучаемых действиях.
- практические методы: темпо-ритмические игры и упражнения, развивающие игры, сюжетно-образные игры и упражнения, метод упражнений, или тренинг, психогимнастика, игровой метод, соревновательный.

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

Дидактические материалы: мячи разного материала и диаметра, карточки с видами спорта, карточки с мячами, видеоматериалы, дидактические игры, музыкальная картотека, картотека с пиктограммами видов спорта, картотека картинок об олимпийском движении, схемы судейских жестов.

Кадровое обеспечение: реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей, имеющий среднее либо высшее профессиональное образование, обладающий достаточными теоретическими знаниями и опытом практической деятельности.

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- 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 и др.

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ И ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

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. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой.- М.: Просвещение, 1975.
4. Николаева Н.И. «Школа мяча» - С-П.: Детство –Пресс, 2012.
5. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. М.: Просвещение,1984.
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. Бирюкова В.А. Бирюкова – Барнаул,2013.

Интернет-ресурсы

1. https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/planirovanie/baskietbol_dlia_doshkol_nikov
2. metodicheskie-razrabotki…k…mjacha
3. detskijsad/metodichesaja…detei…mjacha.html
4. media/sub/691/documents/Развитие…

Приложение №1

Мониторинг качества освоения образовательной программы
Объединение «Формула здоровья» 202_-202_ учебный год

Педагог**:** Абрамова Светлана Анатольевна

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

Процент качества знаний: (n «5» + n «4» + n «3»….) х 100% / на n 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:

Приложение №2

Диагностическая карта общей физической подготовленности
(по Федоровой С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет и 6-7 лет)

Тест «Сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине, количество повторений за 30 сек (девочки)

Возраст, лет	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5-6	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
6-7	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже

Тест «Сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине, количество повторений за 30 сек (мальчики)

Возраст, лет	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5-6	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
6-7	15 и выше	14	12-13	9-10	8 и ниже

Тест «Прыжок в длину с места, см» (девочки)

Возраст, лет	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5-6	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
6-7	120 и выше	109-119	84-97	84-97	83 и ниже

Тест «Прыжок в длину с места, см» (мальчики)

Возраст, лет	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5-6	115 и выше	102-114	89-101	73-88	72 и ниже
6-7	128 и выше	115-127	102-114	86-101	85 и ниже

Приложение №3

Диагностическая карта качественной оценки уровня сформированности базовых элементов спортивной игры

Виды движений	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения
Элементы игры в баскетбол	Броски мяча в корзину на полу 2-мя руками из-за головы	Из 5 бросков 3 попадания (в обруч). Умение выполнять бросок в баскетбольную корзину из и.п. мяч над головой и от груди с места	Из 5 бросков 4 попадания (в обруч) Умение выполнять бросок в баскетбольную корзину из и.п. мяч над головой и от груди в игровой ситуации
	Передача мяча друг другу стоя на месте	Передача мяча друг другу в галопе	Передача мяча друг другу бегом
	Ведение мяча на месте двумя и одной рукой	Ведение мяча галопом правой и левой рукой	Ведение мяча, используя бег и галоп
Элементы игры в волейбол	Перебрасывание и ловля мяча через сетку	Перебрасывание мяча через сетку с трех шагов с прыжком	Подача мяча через сетку в игровой ситуации. Умение контролировать ход игры, принимать мяч
«Школа мяча»	Элементарные игры с мячом	Умение владеть мячом в подвижных играх, в играх с хлопками на месте и в движении	Умение владеть мячом в играх о стену; удерживает мяч кистями рук

Приложение №4

АНКЕТА

Уважаемые родители (законные представители)!

Приглашаем Вас, принять участие в анкетировании, цель которого – оценить уровень удовлетворенности условиями и качеством воспитательно-образовательного процесса по физкультурно-спортивной деятельности объединения «Веселый мяч» в МБУДО «ЦДТ №2» г. Барнаула

Отвечая на вопросы Вам необходимо выбрать только один вариант ответа.

_____(_Ф.И.О.)

№	Вопрос	Вариант ответа		
		Да	Не всегда	Нет
1.	1. Насколько Вас удовлетворяет организация работы в объединении «Веселый мяч»?			
2.	Нравится ли Вашему ребенку ходить на занятия «Веселый мяч»?			
3.	Обеспечивает ли педагог дополнительного образования Вашей группы качественное образование Вашему ребенку?			
4.	Способствует ли работа педагога дополнительного образования Вашей группы формированию морально-нравственных ценностей ребенка?			
5.	Считаете ли Вы, что на занятиях создаются условия для эмоционально – психологического комфорта детей?			
6.	Имеете ли Вы возможность участвовать в управлении Вашей группы, вносить предложения по улучшению образовательной деятельности и отстаивать интересы своего ребенка?			
7.	Считаете ли Вы, что в Вашей группе работают квалифицированные педагоги?			
8.	Способствует ли образовательная деятельность в Вашей группе всестороннему развитию личности ребёнка и его социализации?			
9.	Вас устраивает стиль общения педагога дополнительного образования с Вашим ребенком?			
10.	Удовлетворяет ли Вас материально-техническое оснащение спортивного зала?			
11.	Считаете ли Вы, что информация о деятельности Вашей группы открыта, доступна, своевременна для родителей?			
12.	Вы уверены, что педагог придет на помощь Вашему ребенку?			
13.	Охотно ли вы посещаете открытые занятия в объединении «Веселый мяч» в Вашей группе ?			
ИТОГО КОЛИЧЕСТВО:				
*ИТОГО %				

Ваши пожелания педагогу дополнительного образования (напишите ваш вариант ответа).

_____

_____

Благодарим за участие в анкетировании!