

Комитет по образованию Управления по социальным вопросам администрации
городского округа Архангельской области «Котлас»

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 22 «Кораблик»

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МДОУ «Детский сад
комбинированного вида № 22 «Кораблик»
И.В.Манина
Приказ от «15» сентября 2024 г.
№ 116

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БЕБИ-БОЛ»

Возраст обучающихся: 3-4 года, 4-5 лет
срок реализации 1 год

Составила: Скородумова Виктория Валентиновна,
воспитатель
первой квалификационной категории

Реализует: Скородумова Виктория Валентиновна
Год разработки: 2023 г.

г. Котлас
2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «БЕБИ-БОЛ» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа разработана в соответствии с государственной образовательной политикой и современными нормативными документами в сфере образования:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- Федеральный закон Российской Федерации от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»,

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р),

- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 г. и план мероприятий по ее реализации (от 2 мая 2015 г. № 996-р; от 12.11. 2020 г. № 2945-р);

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629),

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242),

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

- Устав МДОУ «Детский сад комбинированного вида № 22 «Кораблик» и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, обучающихся и спецификой работы учреждения.

Дошкольный возраст - самый благоприятный период для интенсивного развития физических и умственных функций детского организма

Многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития.

Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности в детском саду необходимо проводить дополнительные кружки по физическому развитию.

Новизна Программы состоит в том, что она построена в соответствии с тематическим принципом планирования.

В основу Программы положены такие дидактические принципы, как переход от простого к сложному, системность и концентричность при изучении материала.

Актуальность

Актуальность разработки программы «Беби-бол» обусловлена поиском путей совершенствования процесса овладения навыками движения с мячом, правильными способами их выполнения, что обогатит их двигательный опыт, необходимый в игровой деятельности. Под воздействием движений улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов.

Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, следить за ним.

Актуальность программы определяется и тем, что согласно Концепции об образовании, одним из принципов проектирования и реализации дополнительных общеразвивающих программ является разноуровневость. Это предоставляет возможность учитывать разный уровень способностей обучающихся. Программа «Беби-бол» рассчитана на 1 год обучения.

Новизна

Действия с мячом занимают большое место в работе по физической культуре, используется всеми детьми в самостоятельных играх и упражнениях. Бросание и ловля, метание укрепляют мышцы плечевого пояса, туловища, мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера, меткости. Они требуют также хорошей координации движений. Игры с мячом развивают ловкость, ритмичность и точность движений. Так же, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность.

Цель программы:

Обогащение двигательного опыта детей, освоение детьми техники владения мячом. Развитие устойчивого интереса к играм с мячом.

Выполнению поставленной цели способствует решение следующих **задач**:

- 1) Развивать физические качества детей, мелкую и крупную мускулатуру, психофизические качества.
- 2) Формировать двигательные навыки у детей, умение работать с мячами разного диаметра и материала.
- 3) Развивать точность и координацию движений, пространственную, слуховую и зрительную ориентировку в пространстве.
- 4) Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижения в области спорта.

Принципы реализации программы

- Систематичности и последовательности – предполагает, что занятия проходят по определенной системе, неразрывно связаны между собой и образуют целостную систему, то есть учебный материал усваивается в результате постоянных упражнений и тренировок.
- Принцип занимательности - используется с целью вовлечения детей в целенаправленную деятельность, формирования у них желания выполнять предъявленные требования и стремление к достижению конечного результата.
- Принцип динамичности - выражается в постепенном усложнении двигательных задач, которые постоянно углубляются и расширяются, чтобы повысить интерес и внимание детей к обучению.
- Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы. Система повторения физических упражнений строится на усвоении нового и повторении в разнообразных вариантах разученных движений.
- Принцип доступности и индивидуальности - зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного упражнения. Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом.

Адресат программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Беби-бол» влияет на развитие устойчивого интереса к играм с мячом.

Учебный план предусматривает возможность обучения с учётом интересов и потребностей обучающихся, их желания и возрастных особенностей. Содержание программы позволяет в занимательной форме, через разные виды заданий, игровую деятельность с мячом.

Форма организации – групповая, очная.

Формы реализации Программы: совместная деятельность с детьми.

Методы работы с детьми:

В процессе проведения деятельности используются разнообразные методы обучения и воспитания:

Деятельность проводится в форме игрового занятия (группа делится на подгруппы), состоит из трех частей.

Первая (вводная) часть направлена на организацию детей, сосредоточение их внимания, формирования эмоционального и психологического настроения. В эту часть так же включены дыхательные, корригирующие упражнения.

Вторая часть (основная) настроена на работу с мячом. Дети выполняют упражнения сначала вместе с педагогом, а затем самостоятельно. Упражнения строятся на использовании имеющейся базы движений.

Третья часть (заключительная) ориентирована на восстановление организма после физических нагрузок (дыхательные упражнения). В эту часть включена так же подвижная игра средней подвижности и игра малой подвижности.

<i>Методы обучения</i>	<i>Приемы, как части метода, дополняющие и конкретизирующие его</i>	<i>Цель</i>
<i>наглядный метод</i>	<i>Наглядно – зрительные приемы:</i> - показ физических упражнений; - использование наглядных пособий; - имитация (подражание); - зрительные ориентиры (предметы); <i>Наглядно- слуховые приемы</i> - музыка. <i>Тактильно – мышечные приемы</i> - помощь воспитателя по физической культуре.	Создать зрительно представление о движении
<i>словесный метод</i>	- вопросы к детям; - пояснение; - объяснение; - указание; - напоминание; - подача распоряжений; - беседа; -словесная инструкция;	Помочь детям осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения.
<i>практичный метод</i>	- выполнение, повтор упражнений с изменениями и без изменений; - выполнение упражнений на дыхание - проведение упражнений в игровой форме;	Способствовать развитию мышечных представлений о движении.
<i>игровой метод</i>	- упражнения в игровой форме; - подвижные игры, игры малой подвижности; - организация двигательной деятельности детей в соответствии с темой, игровым сюжетом;	Способствовать развитию физических качеств у детей, усвоению более сложных двигательных действий, овладение их техникой.

Структура занятий кружка –

- вводная часть Создание мотивации, сюрпризного момента, целеполагание (различные виды ходьбы и бега, подскоков, прыжков, корригирующие упражнения.)

- основная часть (ОРУ, упражнения с мячом, элементы спортивных игр, п/и, эстафеты с мячом.)

- заключительная (м/п игра, ходьба, релаксация.

Ожидаемый результат

В результате освоения данной программы воспитанник должен уметь:

- действовать по сигналу воспитателя, быстро реагировать на сигналы, играть с мячом, не мешая другим
- бросать и ловить мяч двумя руками снизу-вверх; умение передавать мяч в парах двумя руками снизу;
- метать мяч: с расстояния в обруч; в корзину, расположенную на полу, двумя руками снизу; в вертикальную цель;
- прокатывать мяч в воротики двумя руками, попеременно правой и левой рукой;
- перебрасывать мяч через шнур, натянутый на высоте поднятой руки ребёнка двумя руками, попеременно правой и левой рукой.

Материально-техническое обеспечение:

- физкультурный зал;
- мячи разного размера и диаметра, разного по свойству (резиновые, пластмассовые, надувные, теннисные, мягкие) по количеству детей;
- картотека подвижных игр, дыхательных упражнений.

Система оценки результатов освоения программы

Формами подведения итогов является педагогическая диагностика. Для отслеживания успешности овладения детьми содержания Программы используется методика М. А. Руновой.

Виды движений:	Средний уровень (1-й год обучения)	Средний уровень (2-й год обучения)
Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы	Из 5 бросков 3 попадания	Из 5 бросков 4 попадания
Перебрасывания мяча через сетку	Задерживает мяч, перебрасывает через сетку.	Не задерживает мяч, перебрасывает через сетку
Перебрасывание мяча друг другу	Расстояние 2 метра Не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе. 1-2 раза потерял мяч.	Расстояние 2 метра Технически правильно выполняет действия, проявляет усилия. 1-2 раза потерял мяч.
Передача мяча друг другу	Расстояние 2 метра Не совсем уверенно и точно	Расстояние 2 метра Технически правильно выполняет

	выполняет действия в заданном темпе. 1-2 раза потерял мяч.	действия, проявляет усилия. 1-2 раза потерял мяч.
Отбивания мяча на месте	Не менее 3 раз одной рукой. 2 раза потерял мяч.	Не менее 5 раз одной рукой. 1-2 раза потерял мяч.
Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте	5 раз 2 раза потерял мяч	5 раз 1 раз потерял мяч
Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении	Умеет принимать	Умеет ловко принимать

Показатели физической подготовленности детей 3-4 лет

№	ФИ ребёнка	Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы		Перебрасывания мяча через сетку		Перебрасывание мяча друг другу		Отбивания мяча на месте		Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте		Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении	
		окт	апр	окт	апр	окт	апр	окт	апр	окт	апр	окт	апр
1													
2													
3													
3- высокий 2- средний 1- низкий													

Показатели физической подготовленности детей 4-5 лет

№	ФИ ребёнка	Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы		Перебрасывания мяча через сетку		Перебрасывание мяча другу		Отбивания мяча на месте		Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте		Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении	
		окт	апр	окт	апр	окт	апр	окт	апр	окт	апр	окт	апр
1													
2													
3													
4													
5													
3- высокий 1- средний 1- низкий													

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование разделов	Количество часов	Всего
1	Введение в программу	1	1
2	Основной этап	26	26
3	Закрепление	1	1
	Итого	28	28

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (3-4)

№	Тема	Содержание	Задачи
1,2	«Знакомство с мячом»	<p>1. Упражнения на дыхание, корректирующие «Здравствуй солнышко» Ходьба обычная друг за другом; на носках, руки на пояс, с высоким подниманием колена «петушок» (по 8ш). Бег в медленном темпе 15сек.</p> <p>2. «Знакомство с мячом», Катание мячей друг другу с расстояния 1,5 в положении сидя ноги врозь, скрестив ноги или стоя.</p> <p>3. подвижная игра «Докати мяч» d=10 см - бег в медленном темпе 20сек.; - ходьба друг за другом; - упражнения на дыхание «Хомячок»;</p>	<p>Выявить уровень физической подготовленности детей.</p> <p>учить прокатывать мяч друг другу двумя руками(сидя ноги врозь, скрестив ноги, стоя); с увеличением дистанции</p> <p>прокатывать мяч между предметами</p>
3,4	«Выросту здоровым»	<p>1. Упражнения на дыхание, корректирующие «Здравствуй солнышко» Ходьба обычная друг за другом; на носках, руки на пояс, с высоким подниманием колена «петушок» (по 8ш). Бег в медленном темпе 15сек.</p> <p>2.ОРУ «Покажи ладошки» -d=20 см катание мячей друг другу с расстояния 1,5 в положении сидя ноги врозь; - катание мячей друг другу с расстояния 1,5 в положении, скрестив ноги подвижная игра «Прокати мяч к своему флажку»</p> <p>3. Игра, упражнения на дыхание (5мин)d=10 см - бег в медленном темпе 20сек.; - ходьба друг за другом; - упражнения на дыхание «Хомячок»;</p>	<p>продолжать совершенствовать навык прокатывать мяч друг другу двумя руками(сидя ноги врозь, скрестив ноги, стоя); с увеличением дистанции</p> <p>прокатывать мяч к определённому предмету</p>

5,6	«Цирк»	<p>1 Упражнения на дыхание, корректирующие (3 мин). «Фокусник» Ходьба обычная друг за другом; на носках, руки на пояс, с высоким подниманием колена «петушок», «змейкой» (по 8ш). Бег в медленном темпе 25сек 2. ОРУ с большим резиновым мячом (d=20см) Упражнения в движении D мяча =20 см - катание мячей друг другу с расстояния 1,5 в положении сидя ноги врозь; - катание мячей через ворота (ширина 60-50 см) с расстояния 1-1,5м. 3. Игра, упражнения на дыхание (5мин) подвижная игра «Догони мяч» (2 раза) - бег в медленном темпе 30сек.; - ходьба друг за другом; - упражнения на дыхание «Здравствуй, солнышко»;</p>	<p>продолжать учить прокатывать мяч друг другу двумя руками (сидя ноги врозь); прокатывать мяч между предметами (через ворота)</p>
7,8	«Озорной мячик»	<p>1. Упражнения на дыхание, корректирующие (3 мин) «Надуй шар» Ходьба обычная друг за другом; на носках, руки на пояс, с высоким подниманием колена «петушок», остановиться присесть (по 8ш). Бег в медленном темпе 25сек. 2. ОРУ с мягким мячом (d=10см) Упражнения в движении (6 мин) D мяча =20 см - катание мячей через ворота (ширина 60-50 см) с расстояния 1-1,5м. - бросание мяча двумя руками от груди. 3. Игра, упражнения на дыхание (5мин) подвижная игра ««Докати мяч»» (2 раза) d=10 см - бег в медленном темпе 30сек.; - ходьба друг за другом; - упражнения на дыхание «Шарик».</p>	<p>прокатывать мяч между предметами (через ворота) учить бросать мяч от груди двумя руками</p>

<p>9, 10</p>	<p>«Зима»</p>	<p>1.Упражнения на дыхание, корректирующие (3 мин) «Лыжник» Ходьба обычная друг за другом; на носках, руки на пояс, с высоким подниманием колена «лошадка» (по 8ш). Бег в медленном темпе 30сек. 2.Упражнения в статическом положении(6 мин) «Покажи мячик» Упражнения в движении(6 мин) D мяча =20 см - бросание мяча двумя руками от груди; - бросание мяча двумя руками из-за головы. подвижная игра «Сбей пирамидку» (2 раза) 3.Игра, упражнения на дыхание (5мин) d=10 см - бег в медленном темпе 35сек.; - ходьба друг за другом; - упражнения на дыхание «Падают снежинки».</p>	<p>учить бросать мяч от груди двумя руками учить бросать мяч двумя руками из-за головы</p>
<p>11, 12</p>	<p>«Снежные комочки»</p>	<p>1.Упражнения на дыхание, корректирующие (3 мин) Пальчиковая гимнастика «Снежок» Ходьба обычная друг за другом; на носках, руки на пояс, с высоким подниманием колена «лошадка», остановиться присесть (по 8ш). Бег в медленном темпе 30сек. 2.Упражнения в статическом положении(6 мин) «Мячик вверх» Упражнения в движении(6 мин) - бросание мяча двумя руками из-за головы; - бросание мяча двумя руками от воспитателя с расстояния 1-1,5 м. 3.Игра, упражнения на дыхание (5мин) подвижная игра «Снежные комочки» (2 раза) - бег в медленном темпе 35сек.; - ходьба друг за другом; - упражнения на дыхание «Падают снежинки».</p>	<p>учить бросать мяч двумя руками из-за головы</p>
<p>13, 14</p>	<p>«Доброта»</p>	<p>1.Упражнения на дыхание, корректирующие (3 мин) «Ветерок» Ходьба обычная друг за другом; на носках, руки на пояс, с высоким подниманием колена «лошадка», остановиться присесть (по 8ш).</p>	

		<p>Бег в медленном темпе 30сек.</p> <p>2.Упражнения в статическом положении(6 мин)</p> <p>Упражнения в движении(6 мин) D мяча =20 см</p> <ul style="list-style-type: none"> - прокатывание мяча двумя руками «змейкой»; - бросание мяча вверх и попытка ловить «жонглеры». <p>3.Игра, упражнения на дыхание (5мин) подвижная игра «Колобок» (2 раза) d=10 см</p> <p>бег в медленном темпе 35сек.;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба друг за другом: - упражнения на дыхание «Шарик». 	<p>продолжать учить прокатывать мяч двумя руками змейкой</p> <p>Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками не менее 3-5 раз подряд.</p>
15, 16	«Птицы»	<p>1.Упражнения на дыхание, корректирующие (3 мин) «Гуси шипят»</p> <p>Ходьба обычная друг за другом; на носках, руки на пояс, с высоким подниманием колена «лошадка», «змейке» (по 8ш).</p> <p>Бег в медленном темпе 35сек.</p> <p>2.Упражнения в статическом положении(6 мин)</p> <p>Упражнения в движении(6 мин)D мяча =10 см</p> <ul style="list-style-type: none"> - бросание мяча вверх и попытка ловить; - бросание мяча о землю и попытка ловить. <p>3.Игра, упражнения на дыхание (5мин) подвижная игра «Воробушки» (2 раза)</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег в медленном темпе 40сек.; - ходьба друг за другом: - упражнения на дыхание «Шарик»; 	<p>учить бросать мяч вверх и ловить.</p> <p>учить бросать мяч о землю и попытаться ловить</p>
17, 18	«Защитники»	<p>1.Упражнения на дыхание, корректирующие (3 мин) «Вырасту большим»</p> <p>Ходьба обычная друг за другом; на носках, руки на пояс, с высоким подниманием колена «лошадка», остановиться присесть (по 8ш).</p> <p>Бег в медленном темпе 35сек.</p> <p>2.Упражнения в статическом положении(6 мин)</p> <p>Упражнения в движении(6 мин) - бросание мяча о землю и попытка ловить;</p> <ul style="list-style-type: none"> - бросание большого мяча двумя руками через веревку, сетку. <p>3.Игра, упражнения на дыхание (5мин) подвижная игра «Вертолетчики» (2 раза)</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег в медленном темпе 40сек.; 	<p>учить бросать мяч о землю и попытаться ловить</p> <p>учить бросать мяч двумя руками через верёвку</p>

		<p>- ходьба друг за другом: - упражнения на дыхание «Летчики». И.п. – стоя, руки внизу. 1– руки в стороны «вдох», 2-3 - «у-у-у»; 4 – и.п. (выдох).</p>	
19, 20	«Мамины помощники»	<p>1. Упражнения на дыхание, корректирующие (3 мин) «Цветок распускается» Ходьба обычная друг за другом; на носках, руки на пояс, с высоким подниманием колена «петушок», «змейкой» (по 8ш). Бег в медленном темпе 40сек. 2. Упражнения в статическом положении (6 мин) Упражнения в движении (6 мин) - бросание большого мяча двумя руками через веревку, сетку; - бросание маленького мяча одной рукой через веревку, сетку. 3. Игра, упражнения на дыхание (5 мин) подвижная игра «Помоги маме» (2 раза) - бег в медленном темпе 45сек.; - ходьба друг за другом: - пальчиковая гимнастика «Для мамочки».</p>	<p>учить бросать мяч двумя руками через верёвку учить бросать маленький мяч через верёвку одной рукой</p>
21, 22	«Весна»	<p>1. Упражнения на дыхание, корректирующие (3 мин) «Ёжик проснулся» Ходьба обычная друг за другом; на носках, руки вверх, с высоким подниманием колена «петушок», остановиться присесть (по 8ш). Бег в медленном темпе 40сек. 2. Упражнения в статическом положении (6 мин) Упражнения в движении (6 мин) - бросание маленького мяча одной рукой через веревку, сетку; - метание в горизонтальную цель двумя руками снизу и от груди с расстояния 1,5-2 м. 3. Игра, упражнения на дыхание (5 мин) подвижная игра «По ровненькой дорожке» (2 раза) - бег в медленном темпе 45сек.; - ходьба друг за другом: - упражнения на дыхание «Здравствуй, солнышко»;</p>	<p>учить бросать маленький мяч через верёвку одной рукой учить метать в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди</p>
23, 24	«В здоровом теле,	<p>1. Упражнения на дыхание, корректирующие (3 мин) «Гармошка»</p>	

	здоровый дух»	<p>Ходьба обычная друг за другом; на носках, руки в стороны, с высоким подниманием колена «петушок», остановиться присесть (по 8ш). Бег в медленном темпе 45сек.</p> <p>2. Упражнения в статическом положении(6 мин) Упражнения в движении(6 мин) - метание в горизонтальную цель двумя руками снизу и от груди с расстояния 1,5-2 м; - метание в горизонтальную цель одной рукой.</p> <p>3. Игра, упражнения на дыхание (5мин) подвижная игра «Подбрось и поймай» (2 раза) бег в медленном темпе 50сек.; - ходьба друг за другом; - игра малой подвижности «Птичка»</p>	<p>учить метать в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди</p> <p>учить метать одной рукой в горизонтальную цель</p>
25, 26	«На лесной полянке»	<p>1. Упражнения на дыхание, корректирующие (3 мин) «Ветер» Ходьба обычная друг за другом; на носках, руки в стороны, с высоким подниманием колена «петушок», остановиться присесть (по 8ш). Бег в медленном темпе 45сек.</p> <p>2. Упражнения в статическом положении(6 мин) Упражнения в движении(6 мин) - метание теннисного мяча вдаль правой и левой рукой. - метание в вертикальную цель сверху правой и левой рукой с расстояния 1-1,5 м.</p> <p>3. Игра, упражнения на дыхание (5мин) подвижная игра «Закати мяч в обруч» (2 раза) - бег в медленном темпе 50сек.; - ходьба друг за другом; - игра малой подвижности «Зайка серенький сидит»</p>	<p>учить метать одной рукой в горизонтальную цель</p> <p>учить метать в вертикальную цель одной рукой</p>
27, 28	Диагностика	<p>1. Упражнения на дыхание, корректирующие (3 мин)</p> <p>2. Упражнения в статическом положении(6 мин) Упражнения в движении(6 мин)</p> <p>3. Игра, упражнения на дыхание (5мин)</p>	Выявить уровень физической подготовленности детей.
	Итого		28

Перспективное планирование средняя группа (4-5)

№	Тема	Содержание	Задачи
1,2	«Разные мячики»	<p>1. Упражнения на дыхание, корректирующие «Ветер» Ходьба обычная друг за другом; на носках, руки вверх, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вправо, влево (по 8ш), Бег в медленном темпе 30сек.</p> <p>2 ОРУ с резиновым мячом (d=10см) Катание мячей друг другу с расстояния 1,5 -2 м в положении сидя ноги врозь, скрестив ноги или стоя. - катание мяча в ворота, с расстояния 1,5 -2 м.</p> <p>3. подвижная игра «Закати мяч в обруч» (2 раза) - бег в медленном темпе 30сек.; - ходьба друг за другом: - упражнения на дыхание «Хомячок»; Игра, упражнения на дыхание (5мин)</p>	<p>Выявить уровень физической подготовленности детей.</p>
3,4	«Выросту здоровым»	<p>1. Упражнения на дыхание, корректирующие «Здравствуй солнышко» Ходьба обычная друг за другом; на носках, руки вверх, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вправо, влево, остановиться присесть (по 8ш). Бег в медленном темпе 30 сек.</p> <p>2. ОРУ с мячами D мяча =20 см - катание мячей друг другу с расстояния 1,5 в положении, скрестив ноги; - катание мяча, с попаданием в предметы, с расстояния 1,5 -2 м</p> <p>3. подвижная игра «Прокати мяч к своему флажку» d=10 см - бег в медленном темпе 30сек.; - ходьба друг за другом: - упражнения на дыхание «Бегемотики»</p>	<p>Учить прокатывать мяч друг другу;</p> <p>учить попадать в предметы, прокатывая мяч с расстояния 1,5-2 метра</p>

5,6	«Цирк»	<p>1 Упражнения на дыхание, корректирующие (3 мин). «Фокусник» Ходьба обычная друг за другом; на носках, руки вверх, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вправо, влево (по 8ш), Бег в медленном темпе 35 сек. 2.2. ОРУ с большим резиновым мячом (d=20см) Упражнения в движении D мяча =20 см - катание мяча, с попаданием в предметы, с расстояния 1,5 -2 м. - катание мяча, между двух линий (длина 3 м.). 3. подвижная игра «Догони мяч» (2 раза) - бег в медленном темпе 40сек.; - ходьба друг за другом: - упражнения на дыхание «Здравствуй, солнышко»;</p>	<p>учить попадать в предметы, прокатывая мяч с расстояния 1,5-2 метра учить катить мяч между двух линий</p>
7,8	«Озорной мячик»	<p>1. Упражнения на дыхание, корректирующие (3 мин) «Надуй шар» Ходьба обычная друг за другом; на носках, руки вверх, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вправо, влево, остановиться присесть (по 8ш). Бег в медленном темпе 35 сек. 2. ОРУ с мягким мячом (d=10см) Упражнения в движении (6 мин) D мяча =20 см - катание мяча, между двух линий (длина 3 м.). - катание обруча в произвольном направлении. - бросание мяча вверх и ловля (не менее 3-4 раз подряд). 3. Игра, упражнения на дыхание (5мин) подвижная игра «Докати мяч» (3 раза) d=10 см - бег в медленном темпе 40сек.; - ходьба друг за другом: - игра малой подвижности «Карусель» 2 раза</p>	<p>учить катить мяч между двух линий учить бросать и мягко ловить мяч кистями рук.</p>
9, 10	«Зима»	<p>1. Упражнения на дыхание, корректирующие (3 мин) «Лыжник» Ходьба обычная друг за другом; на</p>	

		<p>носок, руки вверх, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вправо, влево (по 8ш), Бег в медленном темпе 40 сек..</p> <p>2. ОРУ с мягким мячом (d=10см)«Покажи мячик» Упражнения в движении(6 мин) D мяча =20 см - бросание мяча вверх и ловля (не менее 3-4 раз подряд). - бросание мяча о землю и ловля. подвижная игра «Сбей пирамидку» (2 раза)</p> <p>3.Игра, упражнения на дыхание (5мин) подвижная игра «Сбей игрушку» (2 раза) d=10 см - бег в медленном темпе 45сек.; - ходьба друг за другом: - упражнения на дыхание «Падают снежинки»;</p>	<p>Учить бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно.</p> <p>Развивать ловкость при ловле мяча</p> <p>учить бросать мяч о землю и ловить его</p>
11, 12	«Снежные комочки»	<p>1.Упражнения на дыхание, корригирующие (3 мин) Пальчиковая гимнастика «Снежок» Ходьба обычная друг за другом; на носках, руки вверх, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колена, приставным шагом вправо, влево (по 8ш), Бег в медленном темпе 40 сек.</p> <p>2.Упражнения в статическом положении(6 мин) ОРУ с мягким мячом (d=10см) «Мячик вверх» Упражнения в движении(6 мин) D мяча =20 см - прокатывание мяча двумя руками «змейкой»; - бросание мяча вверх и ловля (не менее 3-4 раз подряд). - бросание мяча о пол и ловля двумя руками. 3. подвижная игра «Снежные комочки» (2 раза) - бег в медленном темпе 45сек.; - ходьба друг за другом:</p>	<p>учить прокатывать мяч двумя руками «змейкой»</p> <p>Учить бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно.</p> <p>Развивать ловкость при ловле мяча</p> <p>учить бросать мяч о землю и ловить его</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - упражнения на дыхание «Лес шумит»; - ходьба друг за другом: - упражнения на дыхание «Падают снежинки». 	
13, 14	«Доброта»	<p>1. Упражнения на дыхание, корректирующие (3 мин) «Ветерок» Ходьба обычная друг за другом; на носках, руки вверх, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вправо, влево (по 8ш), Бег в медленном темпе 40 сек.</p> <p>2. Упражнения в статическом положении (6 мин) ОРУ «Мяч вверх».</p> <p>Упражнения в движении (6 мин) D мяча = 20 см</p> <ul style="list-style-type: none"> - бросание мяча о пол и ловля двумя руками; - бросание мяча друг другу и ловля с расстояния 1 – 1,5 м. <p>3. Игра, упражнения на дыхание (5 мин) подвижная игра «Колобок» (2 раза) d=10 см бег в медленном темпе 45сек.;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба друг за другом: - игра малой подвижности «Возьми мяч, скажи спасибо» 	<p>учить бросать мяч о землю и ловить его;</p> <p>учить бросать мяч друг другу и ловить с расстояния 1-1,5 м</p>
15, 16	«Птицы»	<p>1. Упражнения на дыхание, корректирующие (3 мин) «Гуси шипят» Ходьба обычная друг за другом; на носках, руки вверх, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вправо, влево (по 8ш), Бег в медленном темпе 45 сек.</p> <p>2. Упражнения в статическом положении (6 мин) ОРУ Упражнения в движении (6 мин) D мяча = 20 см</p> <ul style="list-style-type: none"> - бросание мяча о пол и ловля двумя руками; - бросание мяча друг другу и ловля с расстояния 1 – 1,5 м. - бросание мяча двумя руками от груди, через веревку, на высоте поднятой руки ребенка. 	<p>учить бросать мяч об пол и ловить его</p> <p>учить бросать мяч друг другу и ловить с расстояния 1-1,5 м</p> <p>учить бросать мяч двумя руками от</p>

		<p>3.Игра, упражнения на дыхание (5мин) подвижная игра «Воробьи и машина» (с мячом в руках) - бег в медленном темпе 45сек.; - ходьба друг за другом: - упражнения на дыхание «Падают снежинки»;</p>	<p>груды через верёвку.</p>
17, 18	«Защитники»	<p>1.Упражнения на дыхание, корректирующие (3 мин) «Вырасту большим» Ходьба обычная друг за другом; на носках, руки вверх, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колена, приставным шагом вправо, влево (по 8ш), Бег в медленном темпе 45 сек. 2.Упражнения в статическом положении(6 мин) ОРУ Упражнения в движении(6 мин) - D мяча =20 см - бросание мяча двумя руками от груди, через веревку, на высоте поднятой руки ребенка. - бросание мяча вперед двумя руками из-за головы, и.п. стоя; - бросание мяча о пол и ловля двумя руками; 3.Игра, упражнения на дыхание (5мин) подвижная игра «Самолет» (2 раза) бег в медленном темпе 50сек.; - ходьба друг за другом: - упражнения на дыхание «Подводники»; «Летчики».</p>	<p>учить бросать мяч двумя руками от груди через верёвку. учить бросать мяч двумя руками из-за головы учить бросать мяч об пол и ловить его</p>
19, 20	«Мамины помощники»	<p>1.Упражнения на дыхание, корректирующие (3 мин) «Цветок распускается» Ходьба обычная друг за другом; на носках, руки вверх, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вправо, влево (по 8ш), Бег в медленном темпе 50 сек. 2.Упражнения в статическом положении(6 мин) ОРУ с теннисным мячом</p>	

		<p>Упражнения в движении(6 мин) D мяча =20 см - бросание мяча о пол и ловля двумя руками; - отбивание мяча двумя руками о пол, стоя на мете. 3.Игра, упражнения на дыхание (5мин) Аттракцион «Помоги маме» (2 раза) - бег в медленном темпе 55сек.; - ходьба друг за другом: - упражнения на дыхание «Цветок распускается»;</p>	<p>учить бросать мяч о пол и ловить его; учить отбивать мяч двумя руками о пол, стоя на месте</p>
21, 22	«Весна»	<p>1.Упражнения на дыхание, корректирующие (3 мин) «Ёжик проснулся» Ходьба обычная друг за другом; на носках, руки вверх, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колена, приставным шагом вправо, влево (по 8ш), Бег в медленном темпе 50 сек. 2.Упражнения в статическом положении(6 мин) ОРУ с мягким мячом (d=10см) Упражнения в движении(6 мин) D мяча =20 см - бросание мяча вверх и ловля двумя руками; - отбивание мяча двумя руками о пол, стоя на мете; - отбивание мяча о пол одной рукой. 3.Игра, упражнения на дыхание (5мин) Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч» - бег в медленном темпе 55сек.; - ходьба друг за другом: - упражнения на дыхание «Здравствуй, солнышко»;</p>	<p>учить бросать мяч вверх двумя руками и ловить. учить отбивать мяч двумя руками о пол, стоя на месте учить отбивать мяч одной рукой о пол, стоя на месте</p>

23, 24	«В здоровом теле, здоровый дух»	<p>1. Упражнения на дыхание, корректирующие (3 мин) «Гармошка» Ходьба обычная друг за другом; на носках, руки вверх, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вправо, влево (по 8ш), Бег в медленном темпе 55 сек.</p> <p>2. Упражнения в статическом положении (6 мин) ОРУ с массажным мячом (d=5см) Упражнения в движении (6 мин) D мяча =20 см - бросание мяча вверх и ловля двумя руками; - отбивание мяча о пол одной рукой; - метание мяча вдаль, правой и левой рукой.</p> <p>3. Игра, упражнения на дыхание (5мин) подвижная игра «Подбрось и поймай» (2 раза) - бег в медленном темпе 60сек.; - ходьба друг за другом; - игра малой подвижности «Летает, не летает»</p>	<p>учить бросать мяч вверх двумя руками и ловить. учить отбивать мяч одной рукой о пол, стоя на месте</p> <p>учить метать мяч вдаль правой и левой рукой</p>
25, 26	«На лесной полянке»	<p>1. Упражнения на дыхание, корректирующие (3 мин) «Ветер» Ходьба обычная друг за другом; на носках, руки вверх, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вправо, влево, остановиться «цапля» (по 8ш). Бег в медленном темпе 55сек</p> <p>2. Упражнения в статическом положении (6 мин) ОРУ с резиновым мячом (d=10см) Упражнения в движении (6 мин) - D мяча =20 см - отбивание мяча о пол одной рукой; - метание мяча вдаль, правой и левой рукой. - метание в горизонтальную цель с расстояния 2 м</p> <p>3. Игра, упражнения на дыхание (5мин) Эстафета «Кто быстрее прокатит мяч»</p>	<p>учить отбивать мяч одной рукой о пол</p> <p>учить метать мяч вдаль правой и левой рукой</p> <p>учить метать в горизонтальную цель с расстояния 2 м</p>

		- бег в медленном темпе 60сек.; - ходьба друг за другом; - игра малой подвижности «Катись, катись яичко»;	
27, 28	Диагностика	1. Упражнения на дыхание, корректирующие (3 мин) 2. Упражнения в статическом положении (6 мин) Упражнения в движении (6 мин) 3. Игра, упражнения на дыхание (5 мин)	Выявить уровень физической подготовленности детей.
	<i>Итого</i>		28

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Продолжительность учебного года

Начало – 1 октября

Окончание – 30 апреля

	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	Итого
1 год обучения	4	4	4	3	4	5	4	28
2 год обучения	4	4	4	3	4	5	4	28

Общее количество учебных часов: один год обучения – 28 часов.

Образовательная деятельность по решению задач дополнительного образования детей «Беби-бол» проводится во вторую половину дня 1 раз в неделю, 4 раза – в месяц.

Продолжительность занятий по реализации дополнительного образования детей – 20 мин в соответствии с СанПин 2.4.3648-20.

Паспорт дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Беби-бол»

Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Беби-бол»
Руководитель	Скородумова Виктория Валентиновна, воспитатель
Организация	МДОУ «Детский сад комбинированного вида № 22 «Кораблик»
Адрес	165300, Архангельская область, г. Котлас, ул. Спортивная, д.36
География (территория на которой реализуется программа)	МДОУ «Детский сад комбинированного вида № 22 «Кораблик», ГО Архангельской области «Котлас»
Целевые группы	возраст 3-5 лет, наполняемость групп 10-14 человек
Цель программы	богатство двигательного опыта детей, освоение детьми техники владения мячом. Развитие устойчивого интереса к играм с мячом.
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> 1) Развивать физические качества детей, мелкую и крупную мускулатуру, психофизические качества. 2) Формировать двигательные навыки у детей, умение работать с мячами разного диаметра и материала. 3) Развивать точность и координацию движений, пространственную, слуховую и зрительную ориентировку в пространстве. 4) Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижения в области спорта.
Направленность	Физкультурно-спортивная
Срок реализации программы	1 год
Вид	модифицированная (адаптированная) программа

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вавилова Е.Н.- «Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы».М.: «Издательства Скрипторий 2003», 2007, 128 с.
2. Картушина М.Ю. – «Сценарии досугов для детей 3-4 лет.» М.: Т.Ц Сфера, 2005-96 с.
3. Пензулаева Л.И. - «Физкультурные занятия в детском саду. 2 младшая, средняя группа детского сада. Конспекты занятий» М:-Мозаика-Синтез, 2011-112 с.
4. Пензулаева Л.И. - «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики». М.: - Мозаика-Синтез, 2010.-128 с.
5. Степаненкова Э. 1989.-47.Я «Сборник подвижных игр для работы с детьми 2-7 лет». – М. Мозаика-Ситнез, 2011-112 с.
6. Пономарёва С.А.- «Развитите малышей здоровыми». М - «Советский спорт»
8. Рунова М.А. «Двигательная активность ребёнка»