

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 92 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 92
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 29.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНА:

заведующим
ГБДОУ детским садом № 92
Невского района Санкт-Петербурга
Приказ № 48 от 01.09.2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Школа мяча»»**

Срок освоения программы: 1 год

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Разработчик:

Попова Галина Петровна

педагог дополнительного образования

Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Школа мяча» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Данная программа способствует физическому развитию детей. Программа направлена на улучшение физического развития, физической подготовленности детей, развитию ловкости, координации, глазомера, согласованности движений, воспитанию морально-волевых качеств

Актуальность программы. Упражнения с мячом различного объема развиваются крупные и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и костей, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы,держивающие позвоночник и способствуют выработке хорошей осанки. Развивают физические качества такие как быстрота, выносливость, ловкость, равновесие и гибкость. В организации свободной деятельности детей в условиях ДОО играм и упражнениям с мячом уделяется недостаточно времени, поэтому дети не владеют мячом (боятся его, не умеют закидывать в кольцо, отбивать и т.д.). Программа предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями детей дошкольного возраста, с учетом способностей и состояния здоровья детей.

Отличительной особенностью программы.

Выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий с мячом.

Адресат программы: обучающиеся с 5 до 6 лет.

Уровень освоения программы: Общекультурный.

Объем программы: 1 занятие в неделю, всего 32 занятия

Срок освоения программы: с октября 2025 по май 2026 год

Цель: Обогащение двигательного опыта детей посредством освоения движений с мячом и изучения доступных элементов техники наиболее популярных спортивных игр: баскетбола, волейбола.

Задачи программы:

Обучающие :

- Приобщать детей к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физкультурой;
- Формировать интерес к командно-игровым элементам разных видов спорта;
- Содействовать формированию первоначальных умений выполнения движений с мячом, освоению элементов техники доступных видов спортивных игр (баскетбола, волейбола) и развитию двигательных способностей;
- Формировать представления об общих правилах, культуре и способах ведения соревновательной борьбы.

Развивающие :

- Развивать волевую, мотивационную и эмоциональную сферы, создавать условия для нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания детей;

- Развивать умение ориентироваться на площадке, находить удобное место и маневры для ведения игры;

- Развивать ловкость, выносливость, координацию движений, меткость.

Воспитательные:

- Воспитывать умение управлять своими эмоциями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях;

- Воспитывать умение играть коллективно, оказывать помощь товарищам в сложных игровых ситуациях.

Планируемые результаты освоения программы.

Результат	Планируемые результаты
Предметные	Обучающийся: - правила ведения счета в баскетболе, волейболе ; - отбивать (вести) мяч на месте двумя руками поочередно и одной рукой; - вести мяч в движении, продвигаясь между предметами, с поворотами, бегом; - вести и передавать мяч друг другу; - забрасывать мяч в баскетбольное кольцо; - перебрасывать мяч через сетку снизу, от груди, сверху; - бросать мяч в стенку и ловить его; - бросать мяч друг другу; - играть в игры «волейбол», «баскетбол» по упрощённым правилам.
Метапредметные	У обучающегося: - развивать спортивные навыки - сформировать интерес к видам спорта. - быстроту ,ловкость.
Личностные	У обучающегося: - сформировать ответственное отношение к командным видам спорта. - проявляется доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость -сформировано понимание значимости здорового образа жизни

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Язык реализации программы: русский

Форма обучения: очная

Особенности реализации программы: сетевая форма.

Особенности организации образовательного процесса: Занятия в малых группах дает возможность дифференцированного подхода к обучению каждого ученика с учетом его индивидуальных способностей

Условия набора в группы: особых требований к уровню знаний и навыков обучающихся не предъявляется. Желательно отсутствие медицинских противопоказаний для занятия физкультурно-спортивными упражнениями.

Условия формирования групп: одновозрастные, группы до 15 человек

Формы организации занятий: групповая.

Формы проведения занятий: занятие, игра.

Форма организации деятельности обучающихся: фронтальная, групповая (работа в малых группах).

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

Материально-техническое обеспечение программы:

Для реализации программы «Школа мяча» в детском саду имеется спортивный зал, с нанесённой на полу разметкой. Оборудование соответствует требованиям программы.

1. Мячи:

- резиновые (малые, средние, большие)-15шт.
- малые пластмассовые-30 шт.
- массажные резиновые-15 шт.
- баскетбольные-15 шт.
- волейбольные-2 шт.

2. Фитболы-15 шт.

3. Мелкие предметы для развития кисти руки:

- мячики для пинг-понга 30 шт.

- мячи для тенниса -30 шт.

4. Баскетбольные стойки -2 шт.

5. Напольные корзины-7 шт.

6. Шнур для натягивания -1 шт.

7. Волейбольная сетка -1 шт.

8. Футбольные ворота -2 шт.

9. Обручи -15 шт.

10. Кубики-30 шт.

11. Кегли-15шт.

12 .Фишki спортивные-20 шт.

- Форма одежды: спортивная форма.

- Технические средства обучения: мультимедийное оборудование, музыкальный центр, музыкальная переносная колонка, флешка;

- Информационное обеспечение: книги по видам спорта, игры и упражнениями для детей, картотека подвижных игр с мячом.

Учебный план (для детей 5-6 лет)

№	Название разделов	Количество часов			Формы контроля
		всего	Теория	практика	
1	Диагностика Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Наблюдение
2	Приемы техники игры в баскетбол. Отбивание, броски, забрасывание.	10	2	8	наблюдение, анализ упражнений
3	Приемы техники игры в волейбол. Подбрасывание, перебрасывание, прокатывание	10	2	8	наблюдение, анализ упражнений
4	Игровые упражнения с мячом. Забрасывание мяча в цель.	5	1	4	наблюдение, анализ упражнений
5	Подвижные игры с мячом. Командами.	5	1	4	наблюдение,

					анализ упражнений
6	Итоговое занятие. Диагностика	1	0	1	наблюдение, анализ упражнений
	Итого	32	6.5	25,5	

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 92
комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕН:

Заведующим ГБДОУ детским садом
№ 92

Невского района Санкт-Петербурга
приказ № 48 от 01.09.2025г.

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Школа мяча»
на 2025-2026 учебный год**

Педагог Попова Галина Петровна

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Группа
1 год	01.10.2025г.	31.05.2026г.	32	32	32	1 раз в неделю	Старшая 25 мин.

**Рабочая программа
к дополнительной общеразвивающей программе
«Школа мяча»**

Задачи программы:

Обучающие:

- Приобщать детей к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физкультурой;
- Формировать интерес к командно-игровым элементам разных видов спорта;
- Содействовать формированию первоначальных умений выполнения движений с мячом, освоению элементов техники доступных видов спортивных игр (баскетбола, волейбола) и развитию двигательных способностей;
- Формировать представления об общих правилах, культуре и способах ведения соревновательной борьбы.

Развивающие:

- Развивать волевую, мотивационную и эмоциональную сферы, создавать условия для нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания детей;
- Развивать умение ориентироваться на площадке, находить удобное место и маневры для ведения игры;
- Развивать ловкость, выносливость, координацию движений, меткость.

Воспитательные:

- Воспитывать умение управлять своими эмоциями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях;
- Воспитывать умение играть коллективно, оказывать помощь товарищам в сложных игровых ситуациях.

Ожидаемые результаты.

Предметные:

Обучающийся к концу изучения программы:

- бросать мячи (разного размера) на дальность и в цель;
- бросать мяч друг другу;
- играть в «Волейбол», «Баскетбол» с одним мячом.

Метапредметные:

У обучающегося к концу изучения программы:

- развиты спортивные навыки игры
- сформирован интерес к играм «Баскетбол», «Волейбол» и спортивным играм.

Личностные:

У обучающегося к концу изучения программы:

- сформировано ответственное отношение к командным играм.
- проявляется доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость
- сформировано понимание значимости здорового образа жизни.

Содержание образовательной программы на 2025-2026гг.

Раздел:	Содержание:		
	Теория:	Практика:	Формы контроля:
Диагностика Вводное занятие.	Инструктажи по технике безопасности. Правила спортивных игр, их влияние на характер и содержание игры.		Наблюдение

	Выявить уровень физической подготовленности детей.		
Приемы техники игры в баскетбол. Отбивание, забрасывание, броски.	<p>Развивать интерес детей к играм с мячами.</p> <p>Показ подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками, как прокатывать мяч в определенном направлении.</p> <p>Формировать у детей умения правильно выполнять подбрасывания вверх и ловлю двумя руками. Учить детей отбивать мяч двумя руками и ловить его после отскока от пола. Отбивать мяч от пола и бросок в кольцо.</p>	<p>Разминка с мячами.</p> <p>Отбивание мяча двумя руками и ловля (чем сильнее ударишь, тем выше мяч подпрыгнет).</p> <p>Игровые упражнения на подбрасывание и отбивание мяча (усложнить задания- подбрасывание и ловля с хлопком, отбивание одной рукой и ловля двумя руками). Отработка техники отбивания мяча одной рукой (с продвижением вперед). Подбрасывание и ловля после отскока от пола. Забрасывать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь по сигналу. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении;</p> <p>Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Забрасывания мяча в баскетбольную корзину с трех шагов. 11. Ведения мяча по прямой, между предметами (техника ,скорость). работа в</p>	Наблюдение, анализ упражнений

		<p>парах ,тройкой. Перебрасывания меча друг другу при движении.</p>	
Приемы техники игры в волейбол. Подбрасывание, перебрасывание, прокатывание.	<p>Показ педагога с объяснением, отбивание мяча после подачи соперника через сетку, производить подачу надувного мяча одной рукой снизу, сверху. Ловить мяч в парах через сетку Выполнение простейшие правила игры с мячом через сетку. Метать малый (теннисный) мяч одной рукой вдаль и в горизонтальную цель. Научить перебрасывать</p>	<p>Броски мяча в вертикальную цель (глазомер). Метание мяча вдаль от плеча. Игровые упражнения на подбрасывание и отбивание мяча. Метание в горизонтальную цель двумя руками снизу. Метание в горизонтальную цель (увеличить расстояние до цели). Перебрасывание мяча</p>	Наблюдение, анализ упражнений

	мяч друг другу из-за головы и ловить его.	друг другу из-за головы через сетку и ловля мяча.8.Отбивание рукой по мячу в даль.	
Игровые упражнения с мячом. Забрасывание мяча в цель.	Отрабатывать упражнения в парах. Продолжать учить регулировать силу отталкивания ногой мяча. Быстро действовать по сигналу. Перебрасывание мяча разного диаметра друг другу. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.	Перебрасывание, прокатывание мяча сидя и стоя друг к другу. Перебрасывание мяча друг другу с помощью ног Упражнять в быстрой смене движений. Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с разными заданиями. Развивать быстроту реакции, глазомер. Передвижение в игровой стойке. Броски мяча парами в движении.	Наблюдение, анализ упражнений
Подвижные игры с мячом. Командами.	Развивать общую и мелкую моторику, координацию движений, скорость, внимание и смекалку. Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на расстоянии.	Ведение мяча «эмейкой» между предметами Ведение мяча с броском в баскетбольную корзину. Отбивание от пола попеременно правой, левой рукой. Ведение мяча с броском в корзину в играх.	Наблюдение. Анализ деятельности.

Итоговое занятие. Диагностика	Воспитывать уверенность, организованность, целеустремленность.	Игра в баскетбол, волейбол по упрощённым правилам.	Анализ деятельности.
----------------------------------	--	--	----------------------

Календарно-тематический план.

Наименование тем занятий	Количество часов		Дата занятий	
	Теория	Практика	План	Факт
Вводное занятие. Диагностика.	Инструктажи по технике безопасности. Правила спортивных игр, их влияние на характер и содержание игры.		06.10.2025.	
	Выявить уровень физической подготовленности детей.	Ловля мяча, бросок, отбивание.	13.10.2025	
Приемы техники игры в баскетбол. Отбивание, забрасывание, броски.	Развивать интерес детей к играм с мячами. Учить детей отбивать мяч двумя руками и ловить его после отскока от пола. Отбивать мяч от пола и бросок в кольцо	Броски мяча вверх и ловля его на месте не 10 раз подряд. Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.) П/и «Ловкий стрелок»	20.10.2025	
	Показ подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками, как прокатывать мяч в определенном направлении.	Подбрасывание мяча вверх с хлопками Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. П/и «Ловишка с мячом»	27.10.2025	
	Формировать у детей умения правильно выполнять	Отбивание мяча правой и левой рукой на месте 9 раз	03.11.2025	

	подбрасывания вверх и ловлю двумя руками.	мяча. Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза. Остановка мяча левой .правой ногой.П/и«Пятнашки на улиточках»		
	Учить детей отбивать мяч двумя руками и ловить его после отскока от пола.	Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 – 6 м.). Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. Забрасывание мяча в ворота. П/и «Лови – не лови»	10.11.2026	
	Отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места.	Подбрасывание мяча вверх с хлопками 10 раз. Перекатывание мяча друг другу из разных и.п. П/и «Мяч в кругу»	17.11.2025	
	Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.	Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте (не менее 10 раз подряд). Броски мяча ногой в цель (3 раза из 10). П/и «Ловишка с мячом»	24.11.2025	
	Учить отбивать мяч одной рукой на месте.	Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч. П/и «Кого назвали, тот и ловит».	01.12.2025	
	Учить отбивать мяч в движении.	Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя. Передача мяча друг другу в парах П/и «Мяч в воздухе».	08.12.2025	

	Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину	Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.) . Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног . П/и «Гонка мячей по шеренгам».	15.12.2025	
	Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.	Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 3 шагов). Перебрасывание набивного мяча друг другу. П/и «Вышибалы»	22.12.2025	
Приемы техники игры в волейбол. Побрасывание, перебрасывание, прокатывание.	Отрабатывать упражнения в парах.	Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя. Передача мяча друг другу в парах П/и «Мяч в воздухе»	12.01.2026	
	Продолжать учить регулировать силу отталкивания ногой мяча.	Подбрасывание мяча вверх с хлопками. Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. П/и «Раз два ,три, мяч лови!».	19.01.2026	
	Быстро действовать по сигналу.	Перекатывание набивного мяча друг другу. Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч. П/и «Кого назвали, тот и ловит».	26.01.2026	
	Перебрасывание мяча разного диаметра друг другу.	Перебрасывание мяча сидя и стоя спиной друг к другу. Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях . П/и « Кartoшка ».	02.02.2026	
	Продолжать учить гасить скорость	Перебрасывание мяча через сетку.	09.02.2026	

	летящего мяча, удерживать его кистями рук.	Метание набивного мяча из-за головы. П/и «Гонка мячей по шеренгам»		
	Быстро действовать по сигналу во время игры.	Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли. Отбивание мяча из одной руки в другую. П/и «Лягушка».	16.02.2026	
	Перебрасывание мяча по сигналу.	Перебрасывание мяча через сетку. Прокатывание в ворота набивного мяча. П/и «Мяч – капитану»	24.02.2026	
	Ловля мяча в парах.	Перебрасывание мяча через сетку 2 раза из - за головы. Передача мяча друг другу ногой .Броски мяча при движении в парах. П/и «Мяч в воздухе»»	02.03.2026	
	Развивать глазомер, ловкость при броске мяча через сетку.	Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу. Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч . П/и «Лови – не лови»	16.03.2026	
	Бросок мяча через сетку в разных направлениях.	Перебрасывание мяча через сетку 2 раза из - за головы. Передача мяча друг другу ногой. П/и «Лягушка»	23.03.2026	
Игровые упражнения с мячом. Забрасывание мяча в цель.	Отрабатывать упражнения в парах. Перебрасывание мяча разного диаметра друг другу.	Перебрасывание мяча друг другу. Остановка и отбивание мяча с помощью ног. П/и «Кого назвали, тот и ловит»	30.03.2026	

	Продолжать учить регулировать силу отталкивания ногой мяча.	Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении П/и «Ловишка с мячом».	06.04.2026	
	Быстро действовать по сигналу во время упражнений.	Перебрасывание двух мячей в парах одновременно. Передача мяча ногой. П/и «Охотники и зверь»	13.04.2026	
	Перебрасывание мяча разного диаметра друг другу.	Перебрасывание мяча в парах разными способами и разные мячи диаметром. П/и «Пятнашки с мячом»	20.04.2026	
	Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.	Ведение мяча с поворотом. Бросание мяча до указанного ориентира. П/и «Звонкий мяч»	30.04.2026	
Подвижные игры с мячом.	Развивать общую и мелкую моторику, координацию движений, скорость, внимание и смекалку. Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на расстоянии.	Перебрасывание мяча друг другу. Бросание мяча в вертикальную цель Бросок мяча ногой в ворота. П/и «Стрелок»	04.05.2026	

	Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.	Прокатывание набивного мяча из разных и.п. Перебрасывание через сетку мяча одной рукой, ловля двумя руками. П/и «Горячая картошка».	18.05.2026	
	Самостоятельно выбрать подвижную игру.	Перебрасывание двух мячей в парах одновременно. Метание мяча на дальность. П/и «Гонка мячей по шеренгам».	25.05.2026	
Итоговое занятие. Диагностика	Выявить уровень физической подготовленности детей.	Игра в баскетбол, волейбол по упрощённым правилам.	27.05.2026	

Методические и оценочные материалы.

Методические материалы.

При реализации программы проводится оценка индивидуального развития детей.

Формы оценки освоения программы:

- наблюдение в процессе занятий
- анализ усвоения материала каждым ребенком

Таблица результатов педагогических наблюдений

Педагогическая диагностика сформированности начальных представлений о некоторых видах спорта

Оценка производится по трехбалльной шкале, где:

1 балл - ребёнок не может ответить на вопросы, касающиеся здорового образа жизни; не проявляет активности при выполнении физических упражнений, игр. Ребёнок не проявляет интерес к занятиям по физической культуре.

2 балла – у ребёнка частично сформированы навыки основ безопасности жизнедеятельности, ребёнок проявляет интерес к подвижным и эстафетным играм, но плохо отвечает на вопросы.

3 балла – ребёнок проявляет интерес к занятиям по физической культуре, грамотно отвечает на поставленные вопросы, может самостоятельно выполнять комплексы дыхательных упражнений, понимает их необходимость для своего здоровья.

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Двигательная деятельность		Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта	Итоговый показатель по каждому
		Координация и гибкость	Развитие крупной и мелкой		

		моторики обеих рук		
1. Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч	2. Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей	3. Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы, ударять мячом о пол, бросать вверх 2-3 раза подряд и ловить	4. Проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, баскетбол, настольный теннис, футбол). Знает названия видов спорта (3-4)	5. Знает некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Критерии:

2 балла - усвоено полностью

1 балл - усвоено частично

0 баллов - не усвоено

Высокий уровень усвоения программы – от 10 до 15 баллов

Средний уровень усвоения программы - от 6 до 10 баллов

Низкий уровень усвоения программы – меньше 6 баллов

Учебно- методическая литература для педагогов:

1. Адашкявицене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» Просвещение 2022
2. Аксенова И.А. «Методика обучения и овладения элементами игры в пионербол с детьми дошкольного возраста», Москва. 2020 г.
3. Батурина, Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду», Москва 2021г.
4. Волошина Л.Н., «Играйте на здоровье!», Москва 2019г.
5. Голомидова С. Е. Учебно-методическое пособие. Игровая деятельность с мячами. Младшего школьного возраста. – Волгоград: ИТД «Корифей» 2021г.
6. Николаева Н.И. «Школа мяча» СП. «Детство - Пресс» 2018г.
7. Осокина Т.И «Физическая культура в детском саду» М.Просвещение2019
8. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» - «Детство-пресс»,2019г.
9. Филирова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2015г.

Литература для детей и родителей:

- 1.Ермакова И.А « Игры с мячом» для родителей «Детство-пресс», 2020г.
- 2.Резенкова Ю.А «Развивающие игры с мячом с ребенком дома» издательство Карапуз,2020г.