

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: 3-4 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 развивают крупные и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и костей, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие 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 3 до 4 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,фитбола; - 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 двумя руками. - бросать мяч в стенку и ловить его; - перекатывать фитбол мяч друг другу; - играть в « баскетбол», «волейбол» по упрощённым правилам. -выполнять игровые упражнения на мячах фитболах.
Метапредметные	У обучающегося: - развивать спортивные навыки - сформировать интерес к видам спорта. - быстроту ,ловкость,координацию.
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 .Фишки 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 3-4 лет)

№	Название разделов	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Диагностика Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Наблюдение
2	Элементы игры в баскетбол. Отбивание, броски.	9	2	8	наблюдение, анализ упражнений
3	Элементы игры в волейбол. Перебрасывание, прокатывание	9	2	8	наблюдение, анализ упражнений
4	Упражнения с мячами – фитболами.	6	1	4	наблюдение, анализ упражнений
5	Игровые упражнения с мячом. Подвижные игры.	6	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 обуче ния	Дата начала занятий	Дата окончан ия занятий	Количес т во учебных недель	Количес т во учебных дней	Количес т во учебных часов	Режим занятий	Группа
1 год	01.10.20 25г.	31.05.20 26г.	32	32	32	1 раз в неделю	Младшая группа 15 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, фитбола.) 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 «Баскетбол», «Волейбол», «Фитбол» по упрощённым правилам.

Метапредметные:

У обучающегося к концу изучения программы:

- развиты спортивные навыки игры
- сформирован интерес к играм «Баскетбол», «Волейбол», «Фитбол» 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		Наблюдение

	содержание игры. Выявить уровень физической подготовленности детей.		
Элементы игры в баскетбол. Отбивание, броски.	Развивать интерес детей к играм с мячами. Показ подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками, как прокатывать мяч в определенном направлении. 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. Броски в кольцо. Учить держать координацию, подскоки на мячах фитболах.	Разминка с мячами. Отбивание мяча двумя руками и ловля (чем сильнее ударишь, тем выше мяч подпрыгнет). 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. Подбрасывание и ловля после отскока от пола. Забрасывать мяч в корзину двумя руками.. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками. Отработка прыжков и упражнений на мячах фитболах.	Наблюдение, анализ упражнений
Элементы игры в волейбол. Перебрасывание, прокатывание.	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 простейших правил игры с мячом через сетку. Метать малый (теннисный) мяч одной рукой вдаль и в горизонтальную цель. Научить перебрасывать мяч друг другу из-за головы и ловить его.	Броски мяча в вертикальную цель (глазомер). Метание мяча вдаль от плеча. Игровые упражнения на подбрасывание и отбивание мяча. Метание в горизонтальную цель. Учить балансированию на фитболе, сохраняя равновесие. Метание в горизонтальную цель (увеличить расстояние до цели).	Наблюдение, анализ упражнений

		Перебрасывание мяча друг другу мяча.	
Упражнения с мячами фитболами.	Продолжать учить держат правильную осанку на фитболах. Быстро действовать по сигналу. Перекачивания мяча разного диаметра друг другу. Продолжать учить балансированию на фитболе, сохраняя равновесие.	Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны) Упражнять в быстрой смене движений. Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с разными заданиями. Развивать быстроту реакции, глазомер.	Наблюдение, анализ упражнений
Игровые упражнения с мячом. Подвижные игры	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 «змейкой» между предметами. Броски в баскетбольную корзину. Отбивание от пола мяча . Развивающие упражнения на фитболах с маленькими мячами..	Наблюдение. Анализ деятельности.
Итоговое занятие. Диагностика	Воспитывать уверенность, организованность целеустремленность.	Открытое занятие «Мяч мой друг»	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	
Элементы игры в баскетбол. Отбивание, 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.Прокатывания фитбол мяча одной рукой и двумя руками из разных направлений. П/и «Ловкий стрелок»	20.10.2025	
	Показ подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками, как прокатывать мяч в определенном направлении.	Подбрасывание мяча. Перебрасывание мяча друг другу через сетку. П/и «Ловишка с мячом»	27.10.2025	
	Формировать у детей умения правильно выполнять подбрасывания вверх и ловлю двумя руками.	Отбивание мяча рукой на месте. Бросок мяча об стенку и ловля его . П/и «Пятнашки»	01.11.2025	
	Учить детей отбивать мяч двумя руками и ловить его после отскока от пола.	Прыжки на фитболах Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. П/и «Лови – не лови»	10.11.2025	
	Отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места.	Подбрасывание мяча вверх и ловить двумя руками. Перекачивание мяча друг другу мяча фитбола. П/и «Катился мяч»	17.11.2025	
	Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.	Броски мяча об пол и ловля на месте . Броски мяча ногой в цель. П/и «Ловишка с мячом»	24.11.2025	

	Учить отбивать мяч одной рукой на месте.	Ударить перед собой мяч поймать перебросить через сетку . П/и «Кого называли, тот и ловит».	01.12.2025	
	Учить отбивать мяч в движении.	Перебрасывание мяча друг другу. Упражнения на фитболах П/и «Мяч в воздухе».	08.12.2025	
	Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину	Метание мяча в вертикальную цель . Прыжки на фитболах отбивая ногами мелкие мячи. П/и «Гонка мячей по шеренгам».	15.12.2025	
	Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.	Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. Перебрасывание мяча друг другу. П/и «Вышибалы»	22.12.2025	
Элементы игры в волейбол. Перебрасывание, прокатывание.	Отрабатывать упражнения в парах.	Перебрасывание мяча друг другу. Передача мяча друг другу в парах П/и «Мяч в воздухе»	12.01.2026	
	Продолжать учить регулировать силу отталкивания ногой мяча.	Подбрасывание мяча вверх . Перебрасывание мяча друг другу через сетку. П/и « перекасти мяч ».	19.01.2026	
	Быстро действовать по сигналу.	Перекастывание набивного мяча друг другу. Ударить перед собой мяч, перебросить через сетку. П/и «Кого называли, тот и ловит».	26.01.2026	

	Перебрасывание мяча разного диаметра друг другу.	Перебрасывание мяча друг другу. Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях . П/и «Ловишка с мячом».	02.02.2026	
	Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.	Перебрасывание мяча через сетку. Метание мяча из-за головы. П/и «Гонка мячей по шеренгам»	09.02.2026	
	Быстро действовать по сигналу во время игры.	Прыжки на фитболах. Отбивание мяча . П/и «Ловишка с мячом».	19.02.2026	
	Перебрасывание мяча по сигналу.	Перебрасывание мяча через сетку. Прокатывание в ворота набивного мяча. П/и «Мячи по цвету»	24.02.2026	
	Ловля мяча в парах.	Отбивание и бросание в кольцоПередача мяча друг другу ногой . П/и «Мой мяч»»	02.03.2026	
	Развивать глазомер, ловкость при броске мяча через сетку.	Перебрасывание мяча . 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 из - за головы. Передача мяча друг другу ногой. П/и «Мяч в воздухе»	23.03.2026	
	Отрабатывать упражнения в парах.	Перебрасывание мяча друг другу.	30.03.2026	

Упражнения мячами фитболами.	с	Перебрасывание мяча разного диаметра друг другу.	Остановка и отбивание мяча с помощью ног. П/и «Кого называли, тот и ловит»		
		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. Упражнения с мячом в парах 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 мячом»	20.04.2026	
		Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.	Забросы мяча в кольцо на высоте 1 метр. Бросание мяча до указанного ориентира. П/и «Звонкий мяч»	27.04.2026	
Игровые упражнения мячом. Подвижные игры.	с	Развивать общую и мелкую моторику, координацию движений, скорость, внимание и смекалку. Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на расстоянии.	Лежа на животе на фитболе, отбрасывать мелкие мячи. Бросание мяча в вертикальную цель Бросок мяча в кольцо. П/и «Попади мячом в цель»	04.05.2025	

	Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину.	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 «Дальше летит мяч».	25.05.2026	
Итоговое занятие. Диагностика	Выявить уровень физической подготовленности детей.	Открытое занятие «Мяч мой друг »	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 (фитбол, баскетбол, волейбол). Знает названия видов спорта (1-2)	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. Адашквичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» Просвещение 2022г.
2. Аксенова И.А. «Методика обучения и овладения элементами игры в пионербол с детьми дошкольного возраста», Москва. 2020г.
3. Батурина, Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду»
4. Власенко Наталья «Фитбол гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» СП. «Детство - Пресс» 2020 г.
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» 2020 г.

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.