

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:

Приказом заведующего
ГБДОУ детским садом № 92
Невского района Санкт-Петербурга
Приказ № 2 от 01.09.2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Школа мяча»»

Срок освоения программы: 1 год

Возраст обучающихся: 4- 5лет

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 4 до 5 лет.

Уровень освоения программы: Общекультурный.

Объем и срок освоения программы: 1 занятие в неделю, всего 32 учебных часа в год, с октября 2025 по май 2026год.

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 «баскетбол», «волейбол» 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 .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 4-5 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.	9	2	8	наблюдение, анализ упражнений
3	Приемы техники игры в волейбол. Подбрасывание, перебрасывание, прокатывание	9	2	8	наблюдение, анализ упражнений
4	Игровые упражнения с мячом. Забрасывание мяча в цель.	6	1	4	наблюдение, анализ упражнений
5	Подвижные игры с мячом. Командами.	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 № 2 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	Средняя 20 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 «Баскетбол», «Волейбол» по упрощённым правилам.

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.

Содержание, как и календарно-тематический план должны содержать 32 темы. В содержание добавьте строки из КТП по образцу

№ занятия	Раздел, тема занятия		
Вводное занятие. Диагностика	Теория: Инструктажи по технике безопасности. Правила спортивных игр, их влияние на	Практика: Выявить уровень физической подготовленности детей.	Формы контроля: Наблюдение

	характер и содержание игры.		
Приемы техники игры в баскетбол. Отбивание, забрасывание, броски.	Теория: 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. Отбивать мяч от пола и бросок в кольцо.	Практика: 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 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; 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. Ведения мяча по прямой, между предметами (техника	Форма контроля: Наблюдение, анализ упражнений

		,скорость).работа в парах, тройкой.	
Приемы техники игры в волейбол. Подбрасывание, перебрасывание, прокатывание.	Теория: 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 мяч друг другу из-за головы и ловить его.	Практика: 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 друг другу из-за головы через сетку и ловля мяча.	Форма контроля: Наблюдение, анализ упражнений

Игровые упражнения с мячом. Забрасывание мяча в цель.	Теория: 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.	Практика: Перебрасывание, прокатывание мяча сидя 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.	Форма контроля: Наблюдение, анализ упражнений
Подвижные игры с мячом. Командами.	Теория: 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.	Практика: Ведение мяча «змейкой» между предметами. Ведение мяча с броском в баскетбольную корзину. Отбивание от пола попеременно правой, левой рукой. Ведение мяча с броском в корзину в играх. Проверять скоростную выносливость.	Форма контроля: Наблюдение. Анализ деятельности.
Итоговое занятие. Диагностика	Теория: Воспитывать уверенность, организованность целеустремленность.	Практика: Веселые соревнования «Царство мячей».	Форма контроля: 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		06.10.2025.	

	влияние на характер и содержание игры.			
	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 5 раз подряд. Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами. 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 подбрасывания вверх и ловлю двумя руками.	Отбивание мяча правой и левой рукой на месте раз мяча. Бросок мяча об стенку и ловля его . П/и «Пятнашки мячом»	10.11.2025	
	Учить детей отбивать мяч двумя руками и ловить его после отскока от пола.	Отбивание мяча рукой в движении . Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. П/и «Лови – не лови»	17.11.2025	

	Отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места.	Подбрасывание мяча вверх и ловить двумя руками. Перекатывание мяча друг другу. П/и «Катился мяч»	24.11.2025	
	Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.	Броски мяча об пол и ловля на месте . Броски мяча ногой в цель. П/и « Собери по цвету мячи»-командная игра.	29.11.2025	
	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 через сетку. 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 . Броски мяча в цель (конусы) 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. Перебрасывание	22.12.2025	

		мяча друг другу. П/и «Вышибалы»		
Приемы техники игры в волейбол. Побрасывание, перебрасывание, прокатывание.	Отрабатывать упражнения в парах.	Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя. 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.	Перекачивание набивного мяча друг другу. Ударить перед собой мяч, перебросить через сетку. П/и «Кого назвали, 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 «Мяч прокасти другу».	02.02.2026	
	Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.	Перебрасывание мяча через сетку. Метание набивного мяча из-за головы. П/и «Гонка мячей по шеренгам»	09.02.2026	
	Быстро действовать по сигналу во время игры.	Перебрасывание мяча в парах с отскоком от	16.02.2026	

		земли. Отбивание мяча из одной руки в другую. П/и «Ловишка с мячом».		
	Перебрасывание мяча по сигналу.	Перебрасывание мяча через сетку. Прокатывание в ворота набивного мяча. П/и «Мячи по цвету»	22.02.2026	
	Ловля мяча в парах.	Перебрасывание мяча через сетку . Передача 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	
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	06.04.2026	

		двумя руками в движении П/и «Отбей перекасти».		
	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 мячом»	23.08.2026	
	Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук.	Забросы мяча в кольцо на высоте 1метр. Бросание мяча до указанного ориентира. П/и «Звонкий мяч»	27.04.2026	
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 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 «Гонка мячей по шеренгам».	25.05.2026	
Итоговое занятие. Диагностика	Выявить уровень физической подготовленности детей.	Веселые соревнования «Царство мячей».	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 браться,	2. Умеет ходить и	3. Может катать мяч в	4. Проявляет интерес к	5. Знает	

		держатъ, переносить, класть, бросать, катать мяч	бегать, не наталкивая сь на других детей	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	спортивным играм и упражнениям (городки, баскетбол, настольный теннис, футбол). Знает названия видов спорта (1-3)	некоторые сведения о событиях спортивно й 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 2022
2. Аксенова И.А. «Методика обучения и овладения элементами игры в пионербол с детьми дошкольного возраста», Москва. 2020
3. Батурина, Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду»
4. Волошина Л.Н., «Играйте на здоровье!», М.: Москва 2019
5. Голомидова С. Е. Учебно-методическое пособие. Игровая деятельность с мячами. Младшего школьного возраста. – Волгоград: ИТД «Корифей» 2021
6. Николаева Н.И. «Школа мяча» СП. «Детство - Пресс» 2018
7. Осокина Т.И «Физическая культура в детском саду» М.: Просвещение 2019
8. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» - «Детство-пресс», 2019г.
9. Филипова 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.