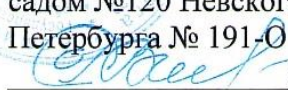


Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №
120 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по
физическому развитию детей Невского района Санкт-Петербурга

Принято
Педагогическим советом
ГБДОУ детский сад №120
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № 2 от 24.10.2025

Утверждено
Приказом заведующего ГБДОУ детским
садом №120 Невского района Санкт-
Петербурга № 191-О от 31.10.2025
 С. В. Герасимова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Школа мяча»

Срок реализации программы 28 дней
Возраст детей 4 -5 лет

Педагог дополнительного образования
Мясищева Наталья Владимировна.

Санкт-Петербург
2025

I. Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: Для развития организма ребёнка-дошкольника и его разнообразной двигательной деятельности большую ценность представляют основные движения. Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения с мячом различного диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы; увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях рук; усиливают кровообращение; укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник и способствуют формированию правильной осанки.

Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми. Упражнения с мячом формируют умение схватить и удержать, бросить предмет; приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилия с расстоянием, развивают пространственную ориентацию. В играх с мячом развиваются физические качества ребёнка: быстрота, прыгучесть, сила, выносливость; совершенствуются навыки большинства основных движений.

Адресат: обучающиеся 4 -5 лет.

Уровень освоения: общекультурный.

Объёмы и сроки освоения: 28 часов 28 дней

Отличительная особенность: основной акцент в программе сделан на ознакомление, закрепление и совершенствование упражнений со всеми доступными видами мячей. А также на создание условий для ознакомления и овладения дошкольниками элементами различных спортивных игр с мячом, таких как футбол и баскетбол.

Цель программы: обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями с мячом, развитие физических качеств, формирование командного духа через игровые формы.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить детей с историей появления мяча;
- расширять кругозор детей о видах спорта с мячом, какие спортивные игры они олицетворяют (баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные и т.д.);
- научить использовать подвижные игры с мячом в самостоятельной деятельности;
- содействовать формированию первоначальных умений выполнения движений с мячом (катание и бросание мяча руками; отбивание; метание; прокатывание мяча ногами); освоению элементов спортивных игр (футбола и баскетбола);
- содействовать формированию системы представлений ребёнка о себе, своём здоровье, правильной осанке и здоровом образе жизни;
- познакомить детей с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях.

Развивающие:

- учить контролировать и оценивать свои действия и действия своих товарищей по команде во время игры, проявляют самостоятельность в освоении новых правил и приёмов игры;
- развивать глазомер, согласованность движений, координационные способности, ловкость, выносливость;
- в процессе освоения действий с мячом развивать навыки основных движений (ходьбы, бега, лазания, прыжков);

- развивать умение ориентироваться на площадке, находить удобное место и маневры для ведения игры;
- укреплять мышцы плечевого пояса, туловища, мелкие мышцы рук, формировать правильную осанку;
- развивать волевую, мотивационную и эмоциональную сферы;
- формировать умения планировать и регулировать свою деятельность;
- способствовать формированию самонаблюдения и самооценки;
- создавать пространство для личностного роста в процессе взаимодействия.

Воспитательные:

- воспитывать интерес к играм с мячом, желание играть вдвоём и группой;
- воспитывать товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи (умение играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других, оказывать помощь товарищам в сложных игровых ситуациях);
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств;
- формировать выдержку, решительность, смелость;
- воспитывать умение управлять своими эмоциями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- формировать умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Планируемые результаты:

Предметные результаты:

- дети владеют информацией об истории появления мяча;
- знают виды спорта с мячом, могут отличить футбольный мяч от баскетбольного и др.;
- умеют использовать подвижные игры в самостоятельной деятельности;
- умеют выполнять упражнения с мячом (катание и бросание мяча руками; отбивание; метание; прокатывание мяча ногами), а осваивают простейшие элементы спортивных игр (футбола и баскетбола);
- имеют представления о себе, своём здоровье, правильной осанке и здоровом образе жизни;
- знакомы с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях.

Личностные результаты:

- сформирован интерес к играм с мячом, желание играть вдвоём и группой;
- готовность к социальному взаимодействию, основанному на сотрудничестве и взаимопомощи (умение играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других, оказывать помощь товарищам в сложных игровых ситуациях);
- у детей сформированы волевые и нравственные качества (выдержка, решительность, смелость);
- умеют управлять своими эмоциями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях;
- развиваются познавательные интересы, творческая активность и инициатива; сформировано умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Метапредметные результаты:

- умеют контролировать и оценивать свои действия и действия своих товарищей по команде во время игры, проявляют самостоятельность в освоении новых правил и приёмов игры;
- у детей развит глазомер, согласованность движений, координационные способности, ловкость, выносливость;
- развиты навыки основных движений (ходьбы, бега, лазания, прыжков), умение ориентироваться на площадке, находить удобное место и маневры для ведения игры;
- сформирована правильная осанка; развиты волевая, мотивационная и эмоциональная сферы;
- могут организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- могут адекватно оценить результаты своей деятельности; умеют работать индивидуально и в группе;
- находить общее решение и разрешать конфликты.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации: русский.

Форма обучения: очная

Особенности реализации: комплексно-тематический принцип.

Условия набора и формирования групп: одновозрастные дети.

Форма обучения: групповая

Форма организации и проведения занятий: Формы организации учащихся на занятиях: беседа, демонстрация, практическое занятие.

Материально-техническое обеспечение занятий:

- мячи резиновые различного диаметра;
- гимнастические скамейки;
- конусы-ориентиры;
- массажные мячи;
- теннисные мячи;
- надувные мячи;
- шнуры;
- кегли, флажки;
- обручи, корзины для мячей;
- волейбольная сетка;
- ворота; кубики;
- координационные лесенки;
- фитболы;
- мишени свисток;
- музыкальный центр;
- секундомер;
- usb-носитель;
- наборы наглядно-демонстрационного материала.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования

II. Учебный план

№ п/ п	Название темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестация
		Все го	Теор ия	Практи ка	
1	Вводное занятие. История появления мяча и спортивных игр с мячом. Техника безопасности на занятиях с мячом. Диагностика	2	1	1	Входной контроль
2	Прокатывание мяча. Подвижные игры и эстафеты с фитболами.	4		4	Педагогическое наблюдение
3	Броски, ловля и отбивание мяча.	8		8	Педагогическое наблюдение
4	Передача мяча в парах.	6		6	Педагогическое наблюдение
5	Упражнения с массажным мячиком и мячом – мякишем. Метание мяча в цель и на дальность.	4		4	Педагогическое наблюдение
6	Элементы игры в футбол. Диагностика.	4	1	3	Итоговый контроль
	Итого	28	2	26	

Сводный учебный план

№	Название ДОП	Год обучения	Всего часов
1	Школа мяча	2025-2026	28

УТВЕРЖДЕН

Приказом заведующего ГБДОУ детским садом №120 Невского района Санкт-Петербурга № 191-О от 31.10.2025


С. В. Герасимова

III Календарно-учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей
программы «Школа мяча»
на 2025-2026 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	03.11 2025	31.05. 2026	28	28	28	1 раз в неделю 20 минут

Академический час 20 минут.

IV Рабочая программа

4.1 Цель программы:

Цель программы: обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями с мячом, развитие физических качеств, формирование командного духа через игровые формы.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить детей с историей появления мяча;
- расширять кругозор детей о видах спорта с мячом, какие спортивные игры они олицетворяют (баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные и т.д.);
- научить использовать подвижные игры с мячом в самостоятельной деятельности;
- содействовать формированию первоначальных умений выполнения движений с мячом (катание и бросание мяча руками; отбивание; метание; прокатывание мяча ногами); освоению элементов спортивных игр (футбола и баскетбола);
- содействовать формированию системы представлений ребёнка о себе, своём здоровье, правильной осанке и здоровом образе жизни;
- познакомить детей с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях.

Развивающие:

- учить контролировать и оценивать свои действия и действия своих товарищей по команде во время игры, проявляют самостоятельность в освоении новых правил и приёмов игры;
- развивать глазомер, согласованность движений, координационные способности, ловкость, выносливость;
- в процессе освоения действий с мячом развивать навыки основных движений (ходьбы, бега, лазания, прыжков); - ознакомит детей с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях.
- развивать умение ориентироваться на площадке, находить удобное место и маневры для ведения игры;
- укреплять мышцы плечевого пояса, туловища, мелкие мышцы рук, формировать правильную осанку;
- развивать волевую, мотивационную и эмоциональную сферы;
- формировать умения планировать и регулировать свою деятельность;
- способствовать формированию самонаблюдения и самооценки;
- создавать пространство для личностного роста в процессе взаимодействия.

Воспитательные:

- воспитывать интерес к играм с мячом, желание играть вдвоём и группой;
- воспитывать товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи (умение играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других, оказывать помощь товарищам в сложных игровых ситуациях);
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств;
- формировать выдержку, решительность, смелость;
- воспитывать умение управлять своими эмоциями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- формировать умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

4.2 Ожидаемые результаты освоения программы:

Предметные результаты:

- дети владеют информацией об истории появления мяча;
- знают виды спорта с мячом, могут отличить футбольный мяч от баскетбольного и др.;
- умеют использовать подвижные игры в самостоятельной деятельности;
- умеют выполнять упражнения с мячом (катание и бросание мяча руками; отбивание; метание; прокатывание мяча ногами), а осваивают простейшие элементы спортивных игр (футбола и баскетбола);
- имеют представления о себе, своём здоровье, правильной осанке и здоровом образе жизни;
- знакомы с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях.

Личностные результаты:

- сформирован интерес к играм с мячом, желание играть вдвоём и группой;

- готовность к социальному взаимодействию, основанному на сотрудничестве и взаимопомощи (умение играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других, оказывать помощь товарищам в сложных игровых ситуациях);
- у детей сформированы волевые и нравственные качества (выдержка, решительность, смелость);
- умеют управлять своими эмоциями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях;
- развиваются познавательные интересы, творческая активности и инициатива; сформировано умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Метапредметные результаты:

- умеют контролировать и оценивать свои действия и действия своих товарищей по команде во время игры, проявляют самостоятельность в освоении новых правил и приёмов игры;
- у детей развит глазомер, согласованность движений, координационные способности, ловкость, выносливость;
- развиты навыки основных движений (ходьбы, бега, лазания, прыжков), умение ориентироваться на площадке, находить удобное место и маневры для ведения игры;
- сформирована правильная осанка; развиты волевая, мотивационная и эмоциональная сферы;
- могут организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- могут адекватно оценить результаты своей деятельности; умеют работать индивидуально и в группе;
- находить общее решение и разрешать конфликты.

IV. Календарно-тематическое планирование

Наименование тем занятий	Количество часов		Дата занятий	
	Теория	Практика	План	Факт
	Наименование разделов			
Правила безопасности на занятиях с мячом. Теоретические сведения об истории появления мяча, спортивных играх с мячом. Диагностика.	1	1	3.11.2025 10.11.2025	
Прокатывание мяча. Игры с фитаболами.		4	17.11.2025 24.11.2025 01.12.2025 08.12.2025	

Броски, ловля и отбивание мяча от пола.		8	15.12.2025 22.12.2025 29.12.2025 12.01.2026 19.01.2026 26.01.2026 02.02.2026 09.02.2026	
Передача мяча в парах		6	16.02.2026 23.02.2026 02.03.2026 09.03.2026 16.03.2026 23.03.2026	
Упражнения с массажными мячами. Метание в вертикальную и горизонтальную цель.		4	30.03.2026 06.04.2026 13.04.2026 20.04.2026	
Элементы игры в футбол. Диагностика.	1	3	27.04.2026 04.05.2026 18.05.2026 25.05.2026	
Итого:	2	26		

V. Содержание обучения

Раздел 1.

Теория: Презентация «Истории возникновения мяча» и «Виды спорта, в которых используется мяч»

Практика: Провести диагностику. Игра «Разноцветные мячики».

Раздел 2

Практика: ОРУ с мячами-мякишами. Скатывать мяч среднего размера по наклонной доске; прокатывать мяч 2мя руками от черты, по скамейке, придерживая его двумя или одной рукой в ворота с расстояния 2 -2,5 м, в ворота, стоя парами; перекатывать мяч друг другу в парах из положения сидя, ноги врозь; перекатывать фитбол. Подвижные игры: «Ловишка с фитболом», «Лови – не лови», «Сбей кеглю».

Раздел 3

Практика: Ору с мячами среднего размера. Броски мяча об пол с последующей ловлей. Ловля мяча, брошенного инструктором с расстояния 1,5 м. Отбивание мяча об пол двумя руками и одной. Броски мча двумя руками от груди через верёвку, натянутую а высоте

поднятой руки ребёнка (стоя на расстоянии 2 м). Подвижные игры: «Колобок», «Играй, играй, стойку принимай», «Гонка мяча по кругу», «Стоп, мяч», «Я знаю 5 имён».

Раздел 4

Практика: Ору с теннисными мячами. Закреплять приёмы ловли мяча. Броски мяча друг другу и ловля его с расстояния 1 -1,5 м. Броски мяча о стену и ловля. Подвижные игры: «Запятнай мячик», «Кто сделает 3 броска, не роняя мяч», «Прокати мяч в ворота», «Съедобное – несъедобное», «Охотники и утки».

Раздел 5

Практика: Ору с массажными мячами. Метание теннисного мяча в даль (3,5 - 6,5 м), в вертикальную (1,5 -2 м) и горизонтальную цель (2 -2,5 м) правой и левой рукой. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Ловишка с фитболом», «Кто больше мячей поймает».

Раздел 6 Элементы игры в футбол: ведение мяча стопой, остановка подошвой, удар по воротам. Подвижные игры: «У кого меньше мячей», «Метко в цель», «Забей в ворота».

VI. Методические и оценочные материалы

5.1 Оценочные материалы

Результативность освоения программы систематически отслеживается в течение года. С этой целью используются разнообразные виды контроля:

- *входной контроль* проводится в начале учебного года для определения уровня знаний обучающихся на начало обучения по программе;
- *текущий контроль* ведётся на каждом занятии в форме педагогического наблюдения за правильностью выполнения практического задания; успешность освоения материала проверяется в конце каждого занятия путём итогового обсуждения, анализа выполненных заданий;
- *промежуточный контроль* проводится в середине года по итогам полугодия;
- *итоговый контроль* проводится в конце учебного года в форме контрольных испытаний (см. ниже)

Форма таблицы для проведения Мониторинга образовательного процесса:

№ п.п	Ф И	Метание мяча в вертикальную цель с 2 м		Отбивание мяча одной рукой		Броски и ловля мяча двумя руками, стоя на месте		Сумма баллов	
		Н.Г	К.Г	Н.Г.	К.Г	Н.Г.	К.Г	Н.Г	К.Г

Для оценки используется 3х бальная шкала, где 1-низкий уровень, 2- средний, 3 – высокий.

5.2 Методические материалы

Список литературы

Для педагогов:

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду.-М.: Просвещение, 1992.
2. Осокина Т.И. «Детские подвижные игры народов СССР», М. Линка-Пресс, 1993
3. Степаненкова Э.Я. Использование подвижных игр в воспитании детей дошкольного возраста. Педагогическая практика студентов по курсу «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста»- М. Просвещение, 1984
4. Бернштейн Н.А. Ловкость и её развитие. -М.: Физкультура и спорт,1991.

Для родителей:

1. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5 -7 лет. М.:АРКЛИ, 2004
2. 6. Конеева Е.В. Детские подвижные игры. РНД, 2006