

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 52 Колпинского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада №52
Колпинского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2025 г №1.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 67-0-25-АХ от 29.08.2025 г.
Заведующий ГБДОУ детского сада № 52
Колпинского района Санкт-Петербурга
_____ Е.А. Хомич

Дополнительная общеразвивающая программа

«Школа мяча»

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 5 - 7 лет

Разработчики:

Захарова Екатерина Владимировна,
Пальмина Наталья Владимировна
педагоги дополнительного образования
ГБДОУ детский сад №52
Колпинского района Санкт-Петербурга

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направления программы – физкультурно-спортивная

Адресат: обучающиеся в возрасте 5-7 лет, в том числе для детей с ОВЗ, не имеющих противопоказаний для занятия физической культурой.

Актуальность программы обусловлена ориентацией на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей в сохранении и укреплении здоровья обучающихся, в формировании ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни, средствами физической культуры и спорта. Освоение программы способствует формированию знаний и навыков применения различных мячей и сопутствующего оборудования.

Охрана и укрепление здоровья детей – актуальный социальный вопрос, который решает данная программа, по средствам работы с мячом.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячами 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.

Действия с мячом занимают значительное место среди других средств физического воспитания, усложняясь от группы к группе за счет введения дополнительных заданий, а также новых способов их выполнения.

Уровень освоения – общекультурный

Объем освоения – 72 академических часа.

Срок освоения – 72 дня

Цель программы: Обогащение двигательного опыта детей за счет усвоения разнообразных действий с мячом.

Основные целевые ориентиры воспитания направлены на воспитание, формирование:

- ❖ возрастосообразных представлений о жизни, здоровье и физической культуре;
- ❖ эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, к овладению гигиеническими нормам и правилами;
- ❖ активности, самостоятельности, уверенности, нравственных и волевых качеств

Задачи:

Обучающие

- ❖ Научить детей владеть мячом на достойно высоком уровне.
- ❖ Обучать технике игры в волейбол, баскетбол, пионербол, мини-футбол.
- ❖ Познакомить дошкольников с историей игр.

Развивающие

- ❖ Развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
- ❖ Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

- ❖ Развивать психофизические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость.
- ❖ Развивать координацию движений; ручную умелость.

Воспитывающие

- ❖ Формировать интерес к физическим упражнениям с мячом.
- ❖ Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
- ❖ Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.
- ❖ Воспитывать выдержку, организованность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Организационно-педагогические условия организации:

Язык реализации – русский

Форма обучения - очная

Особенности реализации: программа рассчитана на долгосрочный курс освоения, реализуется по дополнительному образованию в рамках государственного задания.

Условия приема на обучение: принимаются все желающие дети от 5-7 лет, не имеющие медицинских противопоказаний; специальных умений не требуется.

Формы организации занятий: по группам.

Формы проведения занятий: круговая тренировка, спортивная игра, соревнование.

Формы организации деятельности обучающихся на занятиях: фронтальная, подгрупповая, индивидуальная.

Особенность организации образовательного процесса: обучение владения мячом происходит различными методами: круговым, поточным и индивидуально. На каждом занятии проходит инструктаж по технике безопасности. Объясняют правила всех игр

Кадровое обеспечение: программа реализуется педагогом дополнительного образования, без привлечения других специалистов.

Материально - техническое оснащение

Для полноценных занятий и проведения мероприятий необходимы:

Спортивный зал с хорошим освещением, и необходимым для занятий инвентарём. На окнах - сетки, лампы защищены, просторный, хорошо проветриваемый, свободной серединой и спортивными пособиями и инвентарём, используемыми по прямому назначению.

Помещение для хранения спортивного инвентаря и другого имущества необходимого для занятий, спортивных досугов.

- ❖ мячи разного веса и диаметра (детские резиновые, волейбольные, мини-баскетбольные, футбольные);
- ❖ баскетбольные корзины;
- ❖ волейбольная сетка;
- ❖ футбольные ворота;
- ❖ набивные мячи;
- ❖ мячи-хоппы;
- ❖ конусы-ориентиры.

Планируемые результаты:

Личностные:

- укрепление уверенности детей в своих силах и возможностях,
- умение чувствовать себя комфортно в большом коллективе,

- воспитание доброжелательного отношения друг к другу

Метапредметные:

- применяет полученные знания на практике
- развитие физических качеств: увеличение показателей ловкости и ориентировке в пространстве.

Предметные:

- ❖ действовать по сигналу воспитателя, быстро реагировать на сигнал;
- ❖ играть с мячом, не мешая другим;
- ❖ согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах (эстафета или поточный метод);

бросать и ловить мяч:

- ❖ двумя руками снизу вверх;
- ❖ двумя руками снизу вверх с хлопком впереди, за спиной;
- ❖ передача в парах двумя руками снизу;
- ❖ передача в парах двумя руками из-за головы;
- ❖ передача друг другу в разных направлениях стоя, сидя;
- ❖ передача в парах двумя руками от груди;
- ❖ передача мяча через сетку;
- ❖ выбрасывание мяча ногой вперед.

метать мяч:

- ❖ с расстояния 2 - 2,5 м в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками снизу;
- ❖ в вертикальную цель с 3-4 м;
- ❖ в баскетбольный щит с места;
- ❖ в баскетбольный щит с ведением;
- ❖ метать набивной мяч;
- ❖ с расстояния 2-2,5 м. в цель (ворота)

отбивать мяч:

- ❖ на месте правой, левой рукой;
- ❖ на месте правой с передачей из правой руки в левую;
- ❖ правой, левой рукой с продвижением вперед, змейкой;
- ❖ ловить мяч ногой.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ Аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие знакомство со спортивными играми. Техника безопасности на занятии.	1	0.2	0.8	Вводный контроль.
2	Броски мяча друг другу	10	2	8	Педагогическое наблюдение Практическое задание.
3	Обучение техники подачи	10	2	8	Педагогическое наблюдение Практическое задание.
4	Игра «Пионербол»	6	1.2	4.8	Педагогическое наблюдение Практическое задание.
5	Обучение ведению мяча	8	1.6	6.4	Педагогическое наблюдение Практическое задание.
6	Обучение броску в корзину	6	1.2	4.8	Педагогическое наблюдение Практическое задание.
7	Игра в баскетбол	4	0.8	2.4	Педагогическое наблюдение Практическое задание.
8	Пас в парах и тройках	8	1.6	6.4	Педагогическое наблюдение Практическое задание.
9	Отработка удара по воротам	8	1.6	6.4	Педагогическое наблюдение Практическое задание.
10	Игра в футбол	8	1.6	6.4	Педагогическое наблюдение Практическое задание.
11	Соревновательная деятельность	4	0.8	2.4	Педагогическое наблюдение Практическое задание.
Итого		72	14.6	57.4	

Рабочая программа

Содержание:

Тема 1. Вводное занятие знакомство со спортивными играми. Техника безопасности на занятии.

Теория: знакомство с мячом, техника безопасности на занятии с мячом.

Практика: Знакомство с историей возникновения мяча. Беседа «Спортивные игры с мячом». 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.) Подбрасывание мяча вверх с хлопками Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. Подвижные игры.

Форма контроля: Вводный контроль.

Тема 2 Броски мяча друг другу

Теория: повторение ТБ, техники выполнения упражнений.

Практика: Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 10 раз) Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя. Перебрасывание мяча сидя и стоя спиной друг к другу. Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками). Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) с помощью ног. Подвижные игры.

Форма контроля: педагогическое наблюдение/практическое задание

Тема 3 Обучение техники подачи

Теория: повторение ТБ, техники выполнения упражнений.

Практика: Разновидности ходьбы и бега. Перебрасывание мяча через сетку. Подвижные игры.

Форма контроля: педагогическое наблюдение/практическое задание

Тема 4 Игра «Пионербол»

Теория: повторение и закрепление правил игры

Практика: игра в Пионербол.

Форма контроля: педагогическое наблюдение/практическое задание

Тема 5 Обучение ведению мяча

Теория: повторение ТБ, техники выполнения упражнений.

Практика: Отбивание мяча правой и левой рукой на месте, отбивание мяча правой и левой рукой в движении, отбивание мяча правой и левой рукой в движении с передачей напарнику. Подвижные игры.

Форма контроля: педагогическое наблюдение/практическое задание

Тема 6 Обучение броску в корзину

Теория: повторение ТБ, техники выполнения упражнений.

Практика: Бег и ходьба с различными заданиями. Бросок мяча об стенку и ловля его, забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. Подвижные игры.

Форма контроля: педагогическое наблюдение/практическое задание

Тема 7 Игра в баскетбол

Теория: повторение и закрепление правил игры

Практика: игра в баскетбол

Форма контроля: педагогическое наблюдение/практическое задание

Тема 8 Пас в парах и тройках

Теория: повторение ТБ, техники выполнения упражнений.

Практика: Остановка мяча ногой, передача мяча друг другу парами с помощью ног, перепасовка в тройках. Подвижные игры.

Форма контроля: педагогическое наблюдение/практическое задание

Тема 9 Отработка удара по воротам

Теория: повторение ТБ, техники выполнения упражнений.

Практика: Чередование бега врассыпную, в колонне по одному и змейкой. Броски мяча в цель с помощью ног, забрасывание мяча в ворота. Подвижные игры.

Форма контроля: педагогическое наблюдение/практическое задание

Тема 10 Игра в футбол

Теория: повторение и закрепление правил игры

Практика: игра в футбол

Форма контроля: педагогическое наблюдение/практическое задание

Тема 11 Соревновательная деятельность

Теория: повторение ТБ, техники выполнения упражнений.

Практика: Турниры по изученным видам спорта.

Форма контроля: итоговый контроль.

Методы, приемы обучения детей упражнениям и играм с мячом:

Наглядные:

- ❖ Показ образца с одновременным выполнением действий и включением в них детей;
- ❖ Пояснение и показ упражнений;

Словесные:

- ❖ Устный опрос;
- ❖ Рассказ;
- ❖ Вопросы.

Практические:

- ❖ Игровые и соревновательные задания;
- ❖ Подвижные игры;
- ❖ Работа в парах и тройках;
- ❖ Упражнения.

Дидактический материалы:

- ❖ Использование схематичных изображений - алгоритмов выполнения упражнений;
- ❖ Творческие задания;
- ❖ Раздаточные материалы: схемы, карточки-задания.

Список используемых источников

1. Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» [Текст]: Кн. для воспитателей дет. сада./ Э.Й. Адашкявичене. М.: Просвещение, 1992. 159с.
2. Ашмарина, Б.А. Теория и методики физического воспитания [Текст]: учеб. для студентов ффк / Б.А. Ашмарина.- М.: Просвещение, 1990.- с. 176-180.
3. Вавилова, Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. [Текст]: Пособие для воспитателей д/сада / Е.Н. Вавилова.- М.: Просвещение, 1986.- 128с.
4. Волошина, Л.Н. «Играйте на здоровье!» [Текст]: Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет/Л.Н. Волошина. М.: АРКТИ, 2004. - 144с.
5. Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - издательство НЦ ЭНАС, 2004.
6. Николаева Н.И. Школа мяча [Текст]: учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений/Н.И. Николаева СПб. «Детство - Пресс», 2008.-96с.
7. Осокина Т.И. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников [Текст]: / Т.И. Осокина, Е.А Тимофеева.- Изд.2-е, доп., М., «Просвещение», 1971.-210с.
8. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» - «Детство-пресс», 2009.
9. Филипова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2005.
10. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.

Оценочный лист результатов итогового контроля

Дата: _____,

-умение чувствовать себя комфортно в большом коллективе,

—

ДОП: «Занимательная математика» Группа № _____

[illegible]

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	В стране веселых мячей	октябрь	досуг	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м., высота 2 м.) ❖ Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте ❖ Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении ❖ Броски мяча на меткость в цель
2.	Мой веселый мяч	ноябрь	досуг	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Перебрасывание мяча через сетку. ❖ Перебрасывание мяча друг другу. ❖ Отбивание мяча на месте. ❖ Подбрасывание мяча с хлопками в движении. ❖ Броски мяча в цель на меткость.
3.	День рождения мяча	декабрь	досуг	<p>Знакомство с историей возникновения мяча.</p> <p>Беседа «Спортивные игры с мячом».</p> <p>Д/и «Что это за мяч?»</p> <p>П/и «Пятнашки с мячом»</p>
4.	Очень любим мы футбол	февраль	Досуг с папами	П/и «Ловкий стрелок», «футбол», «попади в ворота».
5.	Мы играем в Пионербол	март	Досуг с мамами	П/и «Ловишка с мячом», «пионербол», «Мяч через сетку».
6.	На какие мячи похожи планеты?	апрель	досуг	П/и «Черная дыра», «удержи равновесие»
7.	Такие разные мячи	май	итоговое занятие	Турнир по изученным видам спорта