

бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Вашкинского муниципального округа «Детский сад «Радуга»

Принят на заседании
№ 1 от 29 августа 2025 г.

Утверждено
Заведующая ДДУ «Детский сад «Радуга»
Н.А. Яковлева
Приказ № 33 - ОД от 29 августа 2025 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Школа мяча»

Уровень сложности: стартовый

Возраст обучающихся с 5 до 7 лет

Срок реализации 1 год

Автор: Угтерберг Елена Валерьевна
Инструктор по физической культуре

с. Липин Бор
2025 год

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи.....	6
1.3. Содержание программы	7
1.4. Планируемые результаты	8
2. Комплекс организационно - педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график.....	9
2.2. Условия реализации программы.....	10
2.3. Формы аттестации.....	12
2.4. Оценочные материалы.....	13
Список информационных источников.....	13
Приложения.....	14

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа мяча» (далее – Программа) является программой физкультурно – спортивной направленности.

Программа разработана на основе нормативных документов:

- Федеральный Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273– ФЗ (с последующими изменениями и дополнениями).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 25 мая 2015 года « 996-р)
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года»
- Указ Президента Российской Федерации от 9 мая 2017 года № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»
- Распоряжение Правительства РФ от 23 января 2021 года № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства» на период до 2027 года.
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 ноября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки (письмо от 18 ноября 2015 г. № 09-3242)
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298-н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

Актуальность

Факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития. Для удовлетворения потребности детей в двигательной активности в детском саду необходимо организовывать занятия по интересам физкультурно-спортивной направленности.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании, отбивании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом 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. Систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование психических процессов: силы, уравновешенности, подвижности. Совместное выполнение упражнений с мячом (в парах, втроем, в кругу) – прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу. В играх, которые проводятся в команде, он учится слаженно работать с партнёрами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Поэтому упражнения с мячом занимают одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми и стали основой для составления данной программы.

Новизна программы заключается в разработанной системе занятий с учетом особенностей психомоторного развития дошкольников, реального уровня их физической подготовленности. Особое внимание в программе уделяется формированию двигательных навыков и закреплению на основе повторения и последовательности способов владения мячом: ведение, броски, передачи, обманные движения и т.п.

Педагогическая целесообразность

Программа представляет собой систему, позволяющую научить ребенка свободно владеть мячом, передвигаться с ним по площадке в различных направлениях, развитие скоростных качеств, преодоление контакта с противником и создание условий для завершающего броска. Игры и эстафеты, подвижные игры с мячом дают возможность каждому ребенку познакомиться с элементами спорта, почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к общепринятым ценностям: доброте, коллективизму, взаимопомощи.

Принципы:

Принцип сотрудничества участников образовательного процесса;

Принцип общедоступности;

Принцип индивидуально-личностного подхода: учет индивидуальных возможностей и способностей каждого ребенка;

Принцип системности.

Уровень сложности:

Программа имеет стартовый уровень сложности.

Возраст детей:

Программа предназначена для детей дошкольного возраста 5-7 лет, наполняемость группы от 5 до 15 человек.

Программа реализуется на основе знаний возрастных, психолого–педагогических, физических особенностей детей дошкольного возраста. Работа с детьми строится на взаимосотрудничестве, на основе уважительного, искреннего, деликатного и тактичного отношения к личности ребенка.

Сроки реализации:

Срок реализации программы - 1 год, в год 34 часа.

Форма и режим занятий:

Занятия проходят 1 раза неделю по 25 мин. Форма обучения – очная, при необходимости в дистанционной форме.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: Совершенствование обучающимися навыков владения мячом через элементы спортивных игр.

Задачи программы:

Образовательные:

- познакомить детей с историей, правилами и элементами спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол;

- познакомить со способами владения мячом: ведение, броски, передачи, обманные движения и т.п.

Воспитательные:

- формировать культуру здорового образа жизни;

- воспитывать умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей.

Развивающие:

- развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер
- уметь выполнять виды основных движений и элементов спортивных игр.

1.3.Содержание программы

Учебный план

№ п\п	Тема	Теорет и ческих	Практи ческих	Всего	Форма проведения контроля
1	Вводное занятие. Знакомство с различными видами мячей.	0,5	0,5	1	Наблюдение
2	Баскетбол	0.5	9,5	10	Наблюдение, задания на выявление уровня владения мячом
3	Футбол	0.5	11,5	12	Наблюдение, задания на выявление уровня владения мячом
4	Волейбол	0.5	9,5	10	Наблюдение, задания на выявление уровня владения мячом
5	Итоговое занятие	1		1	Наблюдение
	Всего:	3	31	34	

Содержание программы

1.Организационное занятие (1 час)

Теория 0,5 часа – ТБ в спортивном зале и на спортивной площадке.

Практика 0,5 часа – Знакомство с различными видами мячей.

2.Баскетбол (10 часов)

Теория 0,5 часа – Знакомство с историей возникновения баскетбола и правилами игры.

Практика 9,5 часа – Отработка техники передвижения с мячом, повороты и остановки. Бросание мяча в баскетбольную корзину: с места, двумя руками в прыжке, одной рукой. Ведение мяча в движении в парах. Ведение мяча правым (левым) плечом вперед, с передачей, с попаданием в корзину.

Игра по упрощенным правилам мини баскетбола

3.Футбол (12 часов)

Теория 0,5 часа – Знакомство с историей возникновения футбола и правилами игры.

Практика 11,5 часов - Упражнения на овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, ударов по мячу остановок мяча, на освоение техникой ведения мяча. Ведение мяча попеременно, правой, левой ногой по прямой линии.

Ведение мяча змейкой. Удары мяча с места, с разбега. Передача мяча правой (левой) ногой партнеру в движении, остановка мяча. Двусторонняя игра.

4. Волейбол (10 часов)

Теория 0,5 часа – Знакомство с историей возникновения волейбола и правилами игры.

Практика 9,5 часа – Отработка техники передвижения с мячом. Игра по упрощенным правилам.

5. Итоговое занятие (1 час).

Теория – 1 час – Подведение итогов.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Ребенок будет знать:

- историю, правила и элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол;
- способы владения мячом: ведение, броски, передачи, обманные движения и т.п

Ребенок будет уметь:

- правильно выполняет виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание);
- выполнять элементы спортивных игр:

Баскетбол

- передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча)
- 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
- 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

Волейбол

- отбивание мяча после подачи соперника через сетку
- производить подачу надувного мяча одной рукой снизу, сверху

Футбол

- передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте
- вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	Беседа. Практическая работа	1	Вводное занятие. Знакомство с различными	спортзал	Вводный контроль – наблюдение

				видами мячей.		
2.	сентябрь	Беседа. Практическая работа	1	Баскетбол	спортзал	Наблюдение
3.	сентябрь	Практическая работа	1	Баскетбол	спортзал	Наблюдение
4.	сентябрь	Практическая работа	1	Баскетбол	спортзал	Наблюдение
5.	октябрь	Практическая работа	1	Баскетбол	спортзал	Наблюдение
6.	октябрь	Практическая работа	1	Баскетбол	спортзал	Наблюдение
7	октябрь	Практическая работа	1	Баскетбол	спортзал	Наблюдение
8	октябрь	Практическая работа	1	Баскетбол	спортзал	Наблюдение
9	октябрь	Практическая работа	1	Баскетбол	спортзал	Наблюдение
10	ноябрь	Практическая работа	1	Баскетбол	спортзал	задания на выявление уровня владения мячом
11	ноябрь	Практическая работа	1	Баскетбол	спортзал	задания на выявление уровня владения мячом
12	ноябрь	Беседа. Практическая работа	1	Футбол	спортзал	Наблюдение
13	ноябрь	Практическая работа	1	Футбол	спортзал	Наблюдение
14	декабрь	Практическая работа	1	Футбол	спортзал	Наблюдение
15	декабрь	Практическая работа	1	Футбол	спортзал	Наблюдение
16	декабрь	Практическая работа	1	Футбол	спортзал	Наблюдение
17	декабрь	Практическая работа	1	Футбол	спортзал	Наблюдение
18	январь	Практическая работа	1	Футбол	спортзал	Наблюдение
19	январь	Практическая работа	1	Футбол	спортзал	Наблюдение
20	февраль	Практическая работа	1	Футбол	спортзал	Наблюдение
21	февраль	Практическая работа	1	Футбол	спортзал	Наблюдение
22	февраль	Практическая работа	1	Футбол	спортзал	задания на выявление уровня владения мячом
23	февраль	Практическая работа	1	Футбол	спортзал	задания на выявление уровня владения мячом

24	март	Беседа. Практическая работа	1	Волейбол	спортзал	Наблюдение
25	март	Практическая работа	1	Волейбол	спортзал	Наблюдение
26	март	Практическая работа	1	Волейбол	спортзал	Наблюдение
27	март	Практическая работа	1	Волейбол	спортзал	Наблюдение
28	апрель	Практическая работа	1	Волейбол	спортзал	Наблюдение
29	апрель	Практическая работа	1	Волейбол	спортзал	Наблюдение
30	апрель	Практическая работа	1	Волейбол	спортзал	Наблюдение
31	апрель	Практическая работа	1	Волейбол	спортзал	Наблюдение
32	май	Практическая работа	1	Волейбол	спортзал	задания на выявление уровня владения мячом
33	май	Практическая работа	1	Волейбол	спортзал	задания на выявление уровня владения мячом
34	май	Беседа. игры	1	Волейбол	спортзал	Наблюдение

2.2. Условия реализации программы

Материально – техническое оснащение программы:

Для реализации программы необходимы:

Спортивный инвентарь: 1. Мячи:

- резиновые (малые, средние, большие) (12 шт.)
- малые пластмассовые (12 шт.)
- надувные (12 шт.)
- массажные резиновые (12 шт.)
- баскетбольные (3 шт.)
- волейбольные (2 шт.)
- футбольные (2шт.)

2. Воздушные шарики (12 шт.)

3. Фитболы (12 шт.)

4. Цветные клубки (12 шт.)

5. Мелкие предметы для развития кисти руки: - пластмассовые массажные мячики

- попрыгунчики
- шнурки

- карандаши
- 6. Баскетбольные корзины (2 шт.)
- 7. Напольные корзины (4 шт.)
- 8. Шнур для натягивания (2шт.)
- 9. Волейбольная сетка (1 шт.)
- 10. Футбольные ворота (2 шт.)
- 11. Обручи (10 шт.)
- 12. Кубики (20 шт.)
- 13. Кегли (20 шт.)
- 14. Гимнастические скамейки (2 шт.)
- 15. Мишени (2 шт.)
- 16. Коврики (15 шт.)
- 17.Свисток (2 шт.)

Технические средства обучения:

- магнитофон
- CD-диски (музыка для ходьбы, бега, ритмической гимнастики, релаксации)
- флеш-карта (презентации, видеоролики,)
- экран
- проектор
- ноутбук

Формы работы:

- Беседы;
- Игры;
- Эстафеты

Методы:

- наглядный;
- практический,
- объяснительно-иллюстративный.

2.3. Формы аттестации.

С целью отслеживания и оценивания результатов обучения на разных этапах образовательного процесса обеспечивается текущий, промежуточный и итоговый контроль знаний, умений и навыков.

- Текущий - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятий и в форме беседы.

- Промежуточный - проводится после изучения программного материала в форме выполнения задания на выявление уровня владения мячом.
- Итоговый – проводится в конце учебного года в виде сводного анализа выполненных заданий.

Система диагностики, контроля и оценки результатов дает возможность определить уровень освоения программы, выявить наиболее способных и одаренных детей, создать условия для развития каждого ребенка и внести своевременно коррективы в работу.

Выявление уровня освоения учебного материала, а также степени развитости личностных качеств, происходит путем мониторинга. Используется система “образной отметки”, которая помогает формировать адекватную самооценку собственных достижений обучающихся, базирующуюся на стремлении к достижению большего.

2.4.Оценочные материалы.

Для изучения оценки эффективности данной программы и продуктивности деятельности, с целью отслеживания индивидуальных результатов обучения и развития ребёнка по программе проводится комплекс мониторингов: оценка уровня овладения техникой специальных двигательных действий с мячом

- мониторинг личностного развития обучающегося в процессе освоения им дополнительной общеобразовательной программы (Приложение 2).

Список информационных источников:

1. Адашквичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников: Из опыта работы.- М.: Просвещение, 1983
2. Адашквичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М.: Физкультура и спорт 2002.
3. Адашквичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М.: Физкультура и спорт 2002.
4. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ - издательство НЦ ЭНАС, 2004.
5. Николаева Н.И. Школа мяча - издательство «Детство-пресс», 2008.
6. Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет - «Детство-пресс»,2009.
7. Филиппова С.О., под ред. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения - «Детство-пресс», 2005.
8. Хабарова Т.В. Развитие двигательных способностей старших дошкольников - издательство Детство-пресс, 2010.
9. Желобкович Е. Ф. Футбол в детском саду. М.: 2009.

Оценка уровня овладения техникой специальных двигательных действий с мячом

Оценка техники элементов баскетбола

Ф.И. ребенка	Броски и ловля мяча			Ведение мяча				Бросок мяча в кольцо	
	На месте	В движении	В парах	На месте		В движении		стоя на месте, двумя руками, способом из-за головы	после ведения с фиксации остановки
				1 рукой	2 руками	По прямой	«змейкой»		

1. броски и ловля мяча (на месте, в движении, в парах):

3 балла – более 40 раз,

2 балла – от 25 до 40 раз,

1 балл – от 15 до 25 раз,

0 баллов – менее 15 раз;

2. ведение мяча на месте одной рукой и двумя руками, ведение мяча в движении по прямой и «змейкой»:

«выполнил» - 3 балла. / « не выполнил» - 0 баллов;

3. броски мяча в корзину (3 попытки):

3 балла – 3 попадания

2 балла – 2 попадания

1 балл -1 попадание

0 баллов - нет попаданий.

Оценка техники элементов футбола

Ф. И. ребенка	Ведение мяча ногой		Остановка мяча	Отбор мяча	Удар по мячу носком и внутренней стороной стопы	Удар ногой по мячу по воротам
	По прямой	«змейкой»				

1. ведение мяча по прямой и «змейкой»:

«выполнил» - 3 балла / « не выполнил» - 0 баллов;

2. остановка мяча, отбор мяч, удар по мячу носком и внутренней стороной стопы:

3 балла – упражнение выполнено без ошибок,

2 балла – упражнение выполнено с незначительными ошибками,

1 балл – упражнение выполнено с грубыми ошибками,

0 баллов - упражнение не выполнено;

3). Удар ногой по мячу по воротам (3 попытки)

3 балла – 3 попадания

2 балла – 2 попадания

1 балл – 1 попадание,

0 баллов – нет попаданий.

Основы техники элементов волейбола

1.

Ф.И. ребенка	Броски и ловля мяча двумя руками в парах	
	снизу	сверху

баллы	снизу	сверху
3	10-12	12-16
2	5-9	7-11
1	1-4	1-6
0	0	0

Общая оценка уровня овладения техникой специальных действий с мячом

15-21 –высокий уровень,

8-14 –средний уровень,

0-7 –низкий уровень.

Ф. И. ребенка	Общая оценка

Приложение 2

Мониторинг личностного развития ребёнка в процессе освоения им дополнительной образовательной программы по методике Клёновой Н.В., Буйловой Л.Н. (метод диагностики – наблюдение)

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Кол-во баллов
I. Организационно-волевые качества.			
1.1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определённого	Терпения хватает менее чем на ½ занятия Терпения хватает более чем на ½ занятия	1 5

	времени, преодолевать трудности.	Терпения хватает на всё занятие	10
1.2.Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям.	Волевые усилия ребёнка побуждаются извне. Иногда – самим ребёнком Всегда – самим ребёнком	1 5 10
1.3.Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	Ребёнок постоянно действует под воздействием контроля извне. Периодически контролирует себя сам. Постоянно контролирует себя сам.	1 5 10
Вывод:	Уровень сформированности организационно-волевых качеств		Низкий До 3 Средний 4-15 Высокий 16-30
II. Ориентационные качества.			
2.1.Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	Завышенная Заниженная Нормальная	1 5 10
2.2.Интерес к занятиям в детском объединении	Осознанное участие ребёнка в освоении образовательной программы	Интерес к занятиям продиктован ребёнку извне. Интерес периодически поддерживается самим ребёнком. Интерес постоянно поддерживается ребёнком самостоятельно.	1 5 10
Вывод:	Уровень сформированности ориентационных качеств		Низкий До 2 Средний 3-10 Высокий 11-20
III. Поведенческие качества.			
3.1. Конфликтность (отношение ребёнка к столкновению интересов, спору в процессе взаимодействия)	Способность занять определённую позицию в конфликтной ситуации	Периодически провоцирует конфликты. Сам в конфликтах не участвует, старается их избежать. Пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты.	1 5 10
3.2. Тип сотрудничества (отношение ребёнка к общим делам детского)	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	Избегает участия в общих делах. Участвует при побуждении извне. Инициативен в общих делах.	1 5 10

