

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом

МАДОУ № 5 «Полянка»

Протокол № 5 от 03.06.2025

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ № 5 «Полянка»



В.Г. Курчатова

Приказ №144-О от 03.06.2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

«Школа мяча»

Направленность программы - физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Адресат программы: дети 5 лет

Срок реализации: 9 месяца

Автор - составитель

Пяткова Виктория Александровна

Педагог дополнительного образования

г. Южно-Сахалинск

2025 г.

1. Комплекс основных характеристик

1.1 Пояснительная записка

Данная программа составлена в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 № 304-ФЗ (ст.1, 2);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Минтруда России № 652н от 22 сентября 2021 г. «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- 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»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)

(разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо министерства образования Сахалинской области от 11.12.2023 № 3.12-Вн5709/23 «Об утверждении методических рекомендаций по структурированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

- Устав МАДОУ №5 «Полянка» г. Южно-Сахалинска.

1.1.1. Направленность: физкультурно-спортивная

1.1.2. Актуальность программы:

Актуальность программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Данная программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

1.1.3. Тип программы: одноуровневая

1.1.4. Уровень программы: стартовый

1.1.5. Адресат программы: на обучение принимаются дети вне зависимости от их способностей, уровня физического развития, не имеющие медицинского противопоказания. Реализация программы осуществляется в форме групповых занятий. Численный состав группы может включать от 10ти до 20-ти обучающихся.

1.1.6. Объем и сроки освоения программы

Режим занятий утверждается расписанием, составляемым в соответствии Постановлением 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"».

2 раза в неделю – по 1 академическому часу (академический час равен 25-ти минутам)

Объем программы – 70 часов.

Срок реализации программы – 9 месяцев: с 08.09.2025 года по 31.05.2026 г.

1.1.7. Формы обучения

Форма обучения: очная

Форма организации содержания: модульная

- **Формы организации работы с обучающимися:**
- индивидуальная
- групповая

Формы проведения занятий:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- медико-воспитательные мероприятия.

1.1.8. Цель и задачи программы

Цель – развитие личности обучающегося, способного к творческому самовыражению, через освоение разнообразных действий с мячом в различных видах спорта.

Задачи:

Предметные:

- научить детей владеть мячом на достойно высоком уровне.
- обучить технике игры в волейбол, баскетбол, мини-футбол.
- познакомить дошкольников с историей игр.

Метапредметные:

- 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.

Личностные:

- развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке.
- формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, подача мяча. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
- развивать психофизические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость.
- развивать координацию движений; ручную умелость.

1.2 Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Теория	Практика	Всего	
	Раздел 1. Знакомство с мячом				
1.1.	Правила безопасности	1	3	4	Выполнение ряда упражнений
1.2.	Виды мячей	1	3	4	Выполнение ряда упражнений
	Раздел 2. Гимнастика с мячом				
2.1.	Раскатка ладоней и стоп	4	8	12	Выполнение ряда упражнений
	Раздел 3. Бросание и ловля				
3.1.	Броски	2	4	6	Выполнение ряда упражнений
3.2.	Ловля	2	4	6	Выполнение ряда упражнений
	Раздел 4. Метание				
4.1.	Из-за головы одной рукой	2	10	12	Выполнение ряда упражнений
	Раздел 5. Игры и эстафеты				
	Развлечения игры и эстафеты	2	12	14	
	Раздел 5. Подведение итогов				
5.1.	Отработка техники работы с мячом	2	4	6	Выполнение ряда упражнений
5.2.	Заключительные занятия, демонстрация достижений	1	5	6	Внутреннее контрольное занятия
	Всего:	17	53	70	

1.2.1. Содержание учебного плана

1.1. Правила безопасности

Теория: обучение правилам предотвращения травм на основе принципов возрастной физиологии (защита мяча при ловле)

Практика: упражнение «солнышко»- И.П. стоя, мяч в левой руке, прокатить вправо, мяч в правой руке, прокатить влево.

1.2. Виды мячей

Теория: Изучение свойств мячей через тактильные и зрительные анализаторы (масса, упругость, размер). Формирование базовых понятий пространства (близко, далеко) и динамики (катится, летит)

Практика:

- Катание мяча одной рукой, затем другой.
- Перемещение мяча пальцами вверх-вниз по наклону.
- Перекладывание мяча между ладонями при движении вниз по склону.

2.1. Раскатка ладоней и стоп

Теория: Мяч помогает развить гибкость и координацию. Дети узнают, как катание мяча стопой и ладонями укрепляют мышцы. Акцент на пользу упражнений для осанки и здоровья.

Практика:

1. Проведение предварительной разминки с мячами «ёжиками», раскатка ладоней, стоп (все группы мышц, поперечные, внутренние и внешние, а также ахиллово сухожилие).
2. Руки с мячом вверх, вытянуты на носках, ходьба вперед.
3. Ходьба на пятках, передача мяча вокруг тела.
4. Прыжки на двух ногах вперёд.
5. Ходьба носок-носок, пятка-пятка
6. Оценивается качество выполнения упражнения.

3.1. Броски

Теория: Правильный бросок начинается с выбора оптимального способа захвата предмета, устойчивого положения тела и точного расчета траектории движения. До начала тренировки полезно составить предварительную стратегию, основанную на особенностях собственного стиля и характере целевой площадки.

Практика: Сначала учить детей выполнять легкие броски с близкого расстояния, постепенно увеличивая дальность и сложность. Выделить

отдельные фазы движения (разбег, замах, выброс, завершение) и проработать каждую из них отдельно. Испытать различные техники броска. Поддерживать интерес к тренировкам, устраивая дружеские соревнования или награждая лучших.

3.2. Ловля.

Теория: Ловля включает реакцию на движение, развивает ощущения положения тела в пространстве. Развивает концентрацию внимания и прогнозирования (куда прилетит мяч). Снижает страх перед быстрыми объектами через игровую практику.

Практика: Ребёнок следит за мячом глазами, руки сгибаются в локтях. Мяч касается пальцев, кисти мягко амортизируют удар. Пальцы обхватывают мяч.

1. Мяч-пушинка (дети перекачивают мяч друг другу сидя).
2. Ловля с хлопком (ребёнок подбрасывает мяч вверх, хлопает в ладоши, ловит мяч)
3. Воздушный шарик (подбрасывание и ловля воздушного шарика)
4. Поймай в обруч (педагог катит мяч, ребёнок ловит в обруч)
5. Ловля после отскока
6. Парная ловля

4.1. Метание из-за головы одной рукой

Теория: Метание из-за головы задействует плечевой пояс, корпус и ноги (развивает межмышечную координацию). Формирует кинетическую цепь (перенос энергии от ног- корпус- рука). Требуется зрительно-моторной координации (глаза следят за целью, рука выполняет бросок). В психологическом аспекте развивает пространственное мышление (оценка расстояния до цели). Учит концентрации и силовому контролю (мяч не должен лететь слишком сильно, слабо).

Практика: Ноги на ширине плеч, мяч в руке за головой. Рука сгибается в локте, корпус слегка наклоняется назад. Резкое выпрямление руки вперёд с переносом веса на переднюю ногу.

1. Ветерок (дети дуют на лёгкий мяч, пытаются сдвинуть его с места)
2. Мяч над головой (ребёнок держит мяч двумя руками за головой и просто отпускает его)
3. Бросок в обруч
4. Самолётик (ребёнок замахивается и бросает мяч, представляя, что это «самолёт»)
5. Меткий стрелок (метание мяча в цель)
6. Бросок через верёвку (перебрасывание мяча через неё)

4. Развлечения (игры, эстафеты)

Подвижные игры: «Ловишки», «Охотники и утки», «Спаси яйцо динозавра», «Подвижная цель», «спасатели мяча»

Игровые задания: «Кто быстрее», «Горячая картошка».

Эстафеты: «Кто быстрее», «Пингвины», «А - ну отними!», «Во встречных колоннах», «По коридору».

5.1. Отработка техники работы с мячом

Практика: Совершенствовать технику работы с мячом. Рекомендуемые упражнения:

- ведение мяча известными детям способами;
- удары по мячу с места, с разбега, о стену по неподвижному мячу;
- передача мяча любыми способами;
- прием катящегося мяча, ловля низколетящего мяча;
- броски мяча из-за головы двумя руками и по мишеням.

5.2. Заключительные занятия, демонстрация достижений

Практика: Проведение соревнований по ОФП между группами детей среднего возраста, праздников, развлечений.

1.3. Планируемые результаты освоения программы.

Предметные:

- обучены базовым элементам работы с мячом.
- сформированы устойчивые навыки обращения с мячом;
- ознакомлены с простейшими тактическими действиями при игре с мячом.

Метапредметные:

- развиты общая и специальная физическая подготовка (координация, ловкость, быстрота, гибкость);
- развиты двигательные навыки и умения;
- развита зрительно-моторная координация;
- развито игровое мышление и ориентация на поле;
- развито внимание, память, мышление, воображение.

Личностные:

- сформированы положительные черты характера (дисциплинированность, ответственность, коллективизм, взаимопомощь);
- воспитано уважительное отношение к сверстникам, тренеру, соперникам;
- сформировано бережное отношение к спортивному инвентарю и экипировке;
- воспитана аккуратность, опрятность, навыки самообслуживания.

2. Комплекс организационно-педагогических условий**2.1. Календарный учебный график.**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во часов	Режим занятий
2025-2026	08.09.2025	31.05.2026	35	70	70	2 раза в неделю

2.2. Условия реализации программы

Материально-технические условия реализации программы

Для занятий по обучению детей игре с мячом в детском саду имеется физкультурный зал, спортивная площадка, необходимое оборудование и материалы.

Технические характеристики физкультурного зала	
Общая площадь зала	50,8 кв. м
Освещение естественное	4 окна
Освещение искусственное	лампы дневного света с защитой
Уровень освещенности	норма
Наличие системы пожарной безопасности	имеется
Наличие системы отопления	имеется
Возможность проветривания помещения	имеется
Поверхность пола (удобная для обработки)	имеется
Технические характеристики открытой спортивной площадки	
Общая площадь спортивной площадки	100 кв. м.
Покрытие:	песчаное

Спортивное оборудование:

№	Наименование оборудования	Единица измерения	Количество
1.	Футболка детская	штук	14
2.	Шорты детские	штук	14
3.	Флажки разноцветные	штук	80
4.	Мяч - фитбол для гимнастики (диаметр не менее 50см)	штук	15
5.	Коврики	штук	20
6.	Мячи большие	штук	25
7.	Мячи средние	штук	20
8.	Мячи малые	штук	20
9.	Мячи футбольные	штук	18
10.	Ворота	штук	2

11.	Кубики, скакалки, обручи, гимнастические палки, флажки,	штук	по количеству детей
12.	Фишки	штук	40
13.	Конусы	штук	10
14.	Координационная лесенка	штук	1
15.	Гимнастические лавки	штук	4
16.	Гимнастические лестницы	штук	4
17.	Манишки	штук	16
18.	Свисток	штук	4
19.	Мат гимнастический	штук	4
20.	Музыкальный центр с 2 колонками	штук	1
21.	Стенка для лазания	пролетов	12
22.	Лесенка - арка	штук	2
23.	Спортивный комплекс	штук	1
24.	Стойка для метания в цель	штук	1
25.	Баскетбольное кольцо	штук	1
26.	Опоры под волейбольную сетку	штук	2
27.	Футбольные ворота (выносные)	штук	2
28.	Бум - бревно	штук	1
29.	Бум – змейка	штук	1
30.	Лиана	штук	1
31.	Брусья	штук	1

Кадровое обеспечение программы

Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Школа мяча» обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее физкультурно-спортивной направленности и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и профессиональном стандарте по должности «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Информационно-методическое обеспечение

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) направлены на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся, развитие гибкости, ловкости, двигательного-координационных способностей. Для этого применяются общеразвивающие упражнения, подвижные и спортивные игры, беговые и прыжковые упражнения, акробатические элементы. Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для успешного освоения упражнений СФП.

Для развития специальных физических качеств (быстроты, выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств) применяется широкий комплекс упражнений специальной физической подготовки (СФП), направленных на подготовку наиболее важных в единоборстве мышц туловища, ног, рук.

Техническая и тактическая подготовка направлены на освоение широкого набора технических приемов и тактических вариантов применения отдельных приемов и их комбинаций. При этом основными педагогическими принципами работы являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Мероприятия по обучению навыкам произвольной релаксации и мобилизации сочетаются с теоретическими занятиями, когда детям поясняют психофизиологический смысл формируемых состояний, механизмы возникновения тех или иных ощущений, анализируют ошибки и рассматривают варианты их устранения с помощью средств саморегуляции.

Восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении занятия и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма ребенка. Поэтому основными являются психолого-педагогические средства восстановления (оптимальное соотношение нагрузки и отдыха как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки, благоприятный психологический климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых). Важны также гигиенические средства (режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность пищи, питьевой режим, закаливание).

Значительное место в образовательном процессе уделяется развитию и совершенствованию не только физических, но и морально-этических качеств юных спортсменов. Важным фактором воспитательного воздействия является личный пример педагога: его дисциплинированность, трудолюбие, идеальное соблюдение спортивного режима, объективность, справедливость в принятии решений.

Вся ответственность за безопасность спортсменов в бассейнах и залах возлагается на тренеров, непосредственно проводящих занятия с группой. Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через администратора по установленному порядку. На первой тренировке занимающиеся проходят инструктаж по технике безопасности в зале.

Требования безопасности перед началом тренировки:

- перерыв между приемом пищи и началом тренировки должен быть не менее 45-50 минут;
- экипировка для тренировочных занятий должна соответствовать требованиям, не иметь повреждений;
- своевременно подготовиться к тренировочному занятию, переодеться, переобуться.

Требования безопасности во время занятий.

- вход и выход из раздевалки только с разрешения тренера;

- все команды и сигналы тренера выполнять незамедлительно;
- не прыгать, не бегать, не брать инвентарь и оборудование без разрешения, команды тренера.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка направлена на воспитание волевых качеств обучающихся и состоит из общей психологической подготовки, психологической подготовки к соревновательным упражнениям и управления нервно-психическим восстановлением обучающихся. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

На этапе подготовки основное внимание уделяется нормированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, нравственных и волевых качеств, а также специфических, необходимых в спорте (трудолюбие в тренировке, дисциплинированность, чувство ответственности, уважение к тренеру и товарищам по команде, сопернику, требовательность к себе) положительных межличностных отношений, развитию простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

Восстановительные мероприятия

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными.

Специальные психологические средства. Роль тренера в управлении свободным временем обучающихся, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю, одежде.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию.

Физические средства представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорнодвигательного аппарата. К ним относятся различные виды ручного и инструментального массажа, душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия.

2.3. Формы контроля

Способы определения результативности освоения ДООП:

- входной контроль (сентябрь) – ознакомительная беседа, предназначена для определения уровня знаний, умений и навыков обучающихся.
- текущий контроль (в течении всего периода) - включает в себя опрос по определенной теме, участие в соревнованиях.
- итоговый контроль (май) – практическое задание, которое включает в себя проверку знаний базовых элементов различных упражнений с мячом.

2.4. Оценочные материалы

Уровень практических умений по программе и общая физическая подготовка проверяется с помощью сдачи итоговых нормативов, в которые входят: бег, прыжок в длину с места, бег с ведением мяча, удар по мячу ногой на дальность, ведение мяча и удар по воротам, бросок мяча рукой на дальность.

2.5. Список литературы

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: кн. Для воспитателя детского сада. - М.: Просвещение, 1992 г.

2. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада.- М.: Просвещение, 1983 г.
3. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье!: Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. - М., 2004 г.
4. Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» издательство НЦ ЭНАС, 2004 г.
5. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. – М.: «Владос», 2004 г.
6. Коротков И. М. Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 2004 г.
7. Николаева Н.И. Школа мяча [Текст]: учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений/Н.И. Николаева СПб. «Детство - Пресс», 2008 г. - 96с.
8. Парциальная программа раннего физического развития детей дошкольного возраста, ООО «Издательство «ВАРСОН», 2022 г., 40 с.
9. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. - М: «МозаикаСинтез», 2000 г. 38.
10. Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет. - СПб.: «Детствопресс», 2009 г.
11. Страковская В. Л. Помогите малышу подготовиться к школьной жизни. М: ТерраСпорт, 2000.
12. Филипова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2005 г.
13. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Пособие для педагогов дошк. учреждений: В 3 ч. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2003 г.

Ссылка на календарный план воспитательной работы:

<https://madou5ys.gosuslugi.ru/svedeniya-ob-obrazovatelnoyorganizatsii/dokumenty/uchebnyy-plan-madou-tsentr-razvitiya->

[rebenka-detskiysad-5-polyanka-g-yuzhno-sahalinska-na-2024-2025-uchebnyy-god.html](#)

Ссылка на рабочую программу воспитания вашего ДООУ:

<https://madou5ys.gosuslugi.ru/svedeniya-ob-obrazovatelnoyorganizatsii/dokumenty/osnovnaya-obrazovatel'naya-programma-doshkolnogoobrazovaniya.html>

