

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 14 общеразвивающего вида  
с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей  
Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом ГБДОУ  
детского сада № 14  
общеразвивающего вида  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 30.08.2024 №1

УТВЕРЖДЕНА  
Заведующим ГБДОУ  
детского сада №14  
общеразвивающего вида  
Невского района Санкт-Петербурга  
Приказ от 30.08.2024 №72  
Л.Д. Кузьма



Мнение Совета родителей учтено

**«Скажем мы здоровью Да!  
(самые весёлые игры с мячом)»  
дополнительная общеразвивающая программа**

реализации Образовательной программы дошкольного образования Государственного  
бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 14  
общеразвивающего вида  
с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей Невского  
района Санкт-Петербурга

**на 2024-2025 учебный год**

Возраст обучающихся 4-5 лет  
Срок реализации 9 месяцев

Разработчик  
Габрусёнок А.А.,  
педагог дополнительного образования,  
инструктор по физической культуре

Санкт-Петербург  
2024

## Пояснительная записка

В материалах научных исследований дошкольный возраст рассматривается одним из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

Взаимодействие ребенка с мячом эффективно решает множество актуальных проблем 4-5 лет. Развивает тактильное восприятие, включает большинство анализаторов, оказывает вибрационное воздействие. Вибрация активизирует регенеративные процессы, способствует лечению остеохондроза, сколиоза. Упражнения в бросании и катании мячей способствуют развитию координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений, ориентировку в пространстве. Упражнения с мячами различного веса и объема развивают не только крупные, но мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Данная программа отвечает потребностям современных детей и их родителей в гармоничном физическом и психическом развитии, которые невозможно без хорошей и правильной двигательной активности. Особо актуально в нашем регионе проживания, где зачастую погодные условия препятствуют длительным прогулкам и играм на свежем воздухе.

Анализ педагогического опыта инструкторов по физической культуре в детских садах позволяет нам говорить об актуальности и эффективности нашей программы для физического развития обучающихся среднего дошкольного возраста.

<b>Основные характеристики Программы</b>	
Направленность	Физкультурно-спортивная
Адресат	Дети среднего дошкольного возраста 4-5 лет
Актуальность	<p>В материалах научных исследований дошкольный возраст рассматривается одним из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.</p> <p>Взаимодействие ребенка с мячом эффективно решает множество актуальных проблем 4-5 лет. Развивает</p>

	<p>тактильное восприятие, включает большинство анализаторов, оказывает вибрационное воздействие. Вибрация активизирует регенеративные процессы, способствует лечению остеохондроза, сколиоза. Упражнения в бросании и катании мячей способствуют развитию координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Упражнения с мячами различного веса и объёма развивают не только крупные, но мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей.</p>
Цель и задачи	<p>Цель Программы: развитие индивидуальных способностей, учащегося на основе формирования интереса к занятиям физической культурой по средством владения навыком ведения мяча.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить детей передавать, ловить мяч; прокатывать мяч из разных исходных положений; метать малый мяч на дальность; развивать умения согласовывать действия с товарищами;</li> <li>• Обучать основным способам ведения и владения мяча в игровых формах.</li> <li>• Развивать физические качества и способности личности учащегося с использованием мяча;</li> <li>• Развивать координацию движений учащегося.</li> <li>• Воспитывать у детей интерес к подвижным играм и физическим упражнениям с использованием мяча;</li> <li>• Формировать у детей умение играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других.</li> </ul>
Организационно-педагогические условия реализации Программы	
Язык реализации	русский
Форма обучения	очная
Особенности реализации	программа долгосрочная
Условия набора и формирования групп	все желающие; одновозрастные.
Формы организации и проведения занятий	учебное занятие, игровое занятие, сюжетное занятие, занятие с элементами соревнования; форма организации: групповая
Материально-техническое оснащение	спортивная форма, спортивная обувь; музыкальный центр, ноутбук, аудиокассеты с записями детских песен, компакт-диски с записью музыки различного стиля для разминок, музыкально-подвижных игр, растяжки и релаксации; спортивное оборудование и инвентарь: скамейки гимнастические -2 штуки; обручи, кегли, кубики для игровых заданий, стойки для оббегаания, маски для подвижных игр, мячи разных размеров, воротки; стойки для метания, картотеки комплексов

	ОРУ, подвижных и музыкально-подвижных игр с мячом, картинки для показа.
Кадровое обеспечение	педагог дополнительного образования

### Планируемые результаты

Результат	
Предметные	Учащиеся передают, ловят, прокатывают, метают мяч.
	Освоен основной способ владения мяча в игровой форме.
Метапредметные	Физические, качества и способности личности учащегося с использованием мяча.
	Улучшение координации движений
Личностные	Интерес к подвижным играм и физическим упражнениям с мячом.
	Учащиеся умеют играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других.

### Учебный план 2024-2025 года обучения

Срок обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
9 месяцев	02.09.24	31.05.25	36	36	36	1 раз в неделю

### Календарный учебный график

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<b>Модуль 1:</b> <i>«Прием, передача мяча»</i>					
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	входное тестирование
2	Прокатывание мяча между двумя линиями (длина 2-3 м)	2	0,5	0,5 1	
3	Прокатывание мяча друг другу из разных и.п.	2	0,5	0,5 1	
4	Скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет	2	0,5	0,5 1	
5	Ловля мяча, брошенного взрослым (техника ловли, удержания мяча)	1	0,5	0,5	
6	Подбрасывание и ловля мяча, не роняя 4-5 раз подряд	2	0,5	0,5 1	
7	Бросание мяча и ловля после отскока от пола	2	0,5	0,5 1	
8	Отбивание мяча правой и левой рукой об пол 5 раз подряд	4	0,5 0,5	0,5 0,5 1 1	
9	Бросание мяча из-за головы через веревку (сетку)	1	0,5	0,5	
10	Бросание и ловля мяча в паре друг другу снизу двумя руками, из-за головы с отскоком от пола	2	0,5	0,5 1	
11	Бросание и ловля мяча от груди через сетку	1	0,5	0,5	
12	Бросание и ловля мяча в паре друг другу от груди	1	0,5	0,5	
13	Метание малого мяча на дальность до указанных ориентиров	2	0,5	1 1	
14	Итоговое занятие	1		1	открытое занятие с элементами соревнования для родителей
<b>Итого часов</b>		24	7	17	
<b>Модуль 2:</b> <i>«Подвижные игры и игровые упражнения с мячом»</i>					

1	П/и «Игра в мяч», «Мой весёлый звонкий мяч», игровое упражнение (и/у) «Сбей кеглю»	2	0,5	0,5 1	
2	П/и «Быстрый мячик», «Акула», и/у «Прокати мяч змейкой»	2	0,5	0,5 1	
3	П/и «Детский боулинг», «Пятнашки с мячом», и/у «Светофор»	2	0,5	0,5 1	
4	П/и «Ты катись, весёлый мячик», «Мяч по кочкам», «Мяч водящему»	2	0,5	0,5 1	
5	П/и «Возьми и положи мяч», «Кто больше», игра-эстафета «Поймай мяч»	2	0,5	0,5 1	
6	П/и «Весёлые мячи», и/у «Попади мячом в обруч», «Передай мяч над головой»	1	0,5	0,5	
7	Итоговое занятие «Праздник мяча»	1		1	Занятие с элементами соревнования совместно с родителями
8	<b>Итого часов</b>	12	3	9	
	<b>Итого занятий по двум модулям</b>	<b>36</b>	<b>10</b>	<b>26</b>	

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ

«Мы здоровью скажем ДА!»  
(самые весёлые игры с мячом)

## Задачи.

### Обучающие задачи:

1. Учить детей передавать, ловить, прокатывать мяч из разных исходных положений, метать мяч на дальность, развивать умения согласовывать действия с товарищами;
2. Обучать основным способам ведения и владения мяча в игровых формах.

### Развивающие задачи:

1. Развитие физических и психических качеств и способностей личности учащегося с использованием мяча.

### Воспитательные задачи:

1. Воспитывать у детей интерес к подвижным играм и физическим упражнениям с использованием мяча;
2. Формировать у детей умение играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других.

## Ожидаемые результаты

Результат	
Предметные	Учащиеся передают, ловят, прокатывают, метают мяч.
	Освоен основной способ владения мяча в игровой форме.
Метапредметные	Физические, психические качества и способности личности учащегося с использованием мяча.
Личностные	Интерес к подвижным играм и физическим упражнениям с мячом.
	Учащиеся умеют играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других.

## Содержание образовательной программы

Раздел (тема):	Содержание:
Модуль 1 «Прием передача мяча» 1. Вводное занятие	<b>Теория:</b> История появления мяча. Беседа: «Что можно делать с мячом, какие бывают мячи» <b>Практика:</b> тактильные действия с мячом

<p>2.Прокатывание мяча между двумя линиями (длина 2-3 м)</p>	<p><b>Теория:</b> Брать мяч снизу двумя руками, мяч находится между раздвинутыми ногами, в слегка согнутых руках, энергично толкать мяч кистями, после этого необходимо выпрямиться. наклониться, поймать мяч двумя руками, выпрямиться</p> <p><b>Практика:</b> Прокатывание мяча из и.п. стоя между двумя линиями, длина дорожки 2- 3 метра, ширина 30 см.</p>
<p>3. Катание мяча друг другу из разных и.п.</p>	<p><b>Теория:</b> Брать мяч снизу двумя руками, мяч находится между раздвинутыми ногами, в слегка согнутых руках, энергично толкать мяч кистями, после этого необходимо выпрямиться. Наклониться, поймать мяч двумя руками, выпрямиться</p> <p><b>Практика:</b> Прокатывание мяча из и.п. сидя, стоя друг другу (расстояние -2-3 метра) Прокатывание начинать по команде педагога.</p>
<p>4.Скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет</p>	<p><b>Теория:</b> Брать мяч снизу двумя руками, мяч находится между раздвинутыми ногами, в слегка согнутых руках, энергично толкать мяч кистями, после этого необходимо выпрямиться. Сначала надо прицелиться, затем толкнуть мяч.</p> <p><b>Практика:</b> Скатывание мяча по наклонной доске, при этом попасть в стоящую кеглю (кубик)</p>
<p>5. Ловля мяча, брошенного взрослым (техника ловли, удержания мяча)</p>	<p><b>Теория:</b> Правила ловли мяча: 1. Мяч ловить кистями рук, не прижимая к груди, продвигаясь навстречу летящему мячу. 2. Не задерживать мяч в руках, быстро действовать с ним. Возможные ошибки: стремление зажать мяч, обхватить его руками; узкое расположение пальцев и ловля напряженными кистями рук; прием мяча на заранее согнутые руки, без амортизирующего движения.</p> <p><b>Практика:</b> Дети встают в круг, педагог в центре круга с мячом в руках, по команде педагог бросает мяч снизу двумя руками каждому ребенку по очереди, ребенок ловит мяч и бросает педагогу.</p>
<p>6.Подбрасывание и ловля мяча, не роняя 4-5 раз подряд.</p>	<p><b>Теория:</b> Ловить мяч надо двумя руками, слегка согнутыми в локтях, слегка согнутыми пальцами, образующими «чашу», ловить мяч, не прижимая к груди, бросать не сильно.</p> <p>При броске руки поднимают вверх, затем с силой ударяют мячом об пол. Чем сильнее удар, тем сильнее отскок от пола.</p>
<p>7.Бросание мяча и ловля после отскока от пола</p>	<p>При отбивании мяча одной рукой спина должна быть прямая, отбивание выполняется ладонью и пальцами, мяч располагается не перед собой, а сбоку от себя, отбивать мяч не выше уровня живота.</p> <p><b>Практика:</b> подбрасывание мяча вверх и ловля мяча 4-5 раз подряд стоя, сидя, бросание мяча и ловля после отскока от пола, бросание мяча в малый обруч с ловлей после отскока от пола, отбивание мяча об пол правой и левой рукой по 5 раз подряд</p>
<p>8.Отбивание мяча правой и левой рукой об пол 5 раз подряд</p>	<p><b>Теория:</b> Стойка: ноги на ширине плеч, мяч в руках над головой. Руки немного согнуты в локтях, за голову мяч и руки не опускать, выполнить замах руками назад над головой и с силой бросить мяч вперед через веревку (сетку)</p>
<p>9.Бросание мяча из-за головы через веревку (сетку)</p>	<p>Построение: дети встают в две шеренги, лицом друг к другу на расстоянии 2-3м. По команде «бросок» дети выполняют бросание мяча своей паре.</p>
<p>10.Бросание и ловля мяча в паре друг другу снизу двумя руками, из-за головы с</p>	<p>Стойка: ноги на ширине плеч, мяч в руках над головой. Руки немного согнуты в локтях, за голову мяч и руки не опускать, выполнить замах руками назад над головой и с силой бросить мяч вперед. Стоящий напротив ловит мяч и ждет команду.</p> <p>Построение: дети встают в две шеренги, лицом друг к другу на расстоянии 2-3м. По команде «бросок» дети выполняют бросание мяча от груди через сетку, при этом пальцы рук развернуты на себя, локти в стороны.</p>



<p>отскоком от пола</p> <p>11.Бросание и ловля мяча от груди через сетку</p> <p>12.Бросание и ловля мяча в паре друг другу от груди</p> <p>13.Метание малого мяча на дальность до указанных ориентиров</p> <p>14.Итоговое занятие</p> <p>Модуль 2 «Подвижные игры и игровые упражнения с мячом»</p>	<p>Построение: дети встают в две шеренги, лицом друг к другу на расстоянии 2-3м. По команде «бросок» дети выполняют бросание мяча от груди своей паре, при этом пальцы рук развернуты на себя, локти в стороны. Стоящий напротив ловит мяч и ждет команду.</p> <p><b>Практика:</b> Бросание мяча через сетку разными способами: из-за головы, от груди. Бросание мяча друг другу способами: из-за головы, из-за головы с отскоком от пола, от груди, снизу двумя руками.</p> <p><b>Теория:</b> Держать мяч без лишнего напряжения, маленький мяч плотно обхватывать пальцами одной руки. Три фазы метания: подготовительная - замах, основная – бросок, заключительная – сохранение равновесия после броска. Техника выполнения: и.п.: одна нога вперед, правая рука согнута в локте. Во время замах сделать небольшой поворот вправо, бросок выполняется с силой, выпрямляя правую руку вперед.</p> <p><b>Практика:</b> метание малого мяча правой и левой рукой на дальность «Добрось до веревочки»</p> <p>открытое занятие с элементами соревнования для родителей</p> <p>Приложение 1 «Картотека подвижные игр с мячом» к рабочей программе с описанием правил, хода подвижных игр, вариантами усложнений</p>
---	---

## Методические и оценочные материалы

### Методические материалы.

№	Тема программы (раздел)	Форма организаци и занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
<i>Модуль 1 «Прием, передача мяча»</i>					
1	Вводное занятие	очная	Наблюдение, объяснение, показ, поощрение	Мячи по количеству детей разных размеров	входное тестирование
2	Катание мяча между двумя линиями (длина 2-3 м)	очная	наблюдение, объяснение, показ, поощрение, повторение упражнения	мячи по количеству детей, веревки длиной 2-3 метра	
3	Катание мяча друг другу из разных и.п.	очная	наблюдение, объяснение, показ, подача команды, повтор упражнения, поощрение	мячи (10 шт.)	
4	Скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет	очная	наблюдение, показ, повтор упражнения,	мячи по количеству детей, стойки, наклонная доска	

			объяснение, поощрение		
5	Ловля мяча, брошенного взрослым	очная	наблюдение, объяснение, показ, повтор упражнения, поощрение	мячи трех размеров (3 шт.)	
6	Подбрасывание и ловля мяча, не роняя 4-5 раз подряд	очная	наблюдение, показ, объяснение, указание, повтор упражнения, поощрение	мячи по количеству детей, стойки – конусы (4 шт.)	
7	Бросание мяча и ловля после отскока от пола	очная	наблюдение, пояснение, показ, повтор упражнения, поощрение	мячи по количеству детей	
8	Отбивание мяча правой и левой рукой об пол 5 раз подряд	очная	наблюдение, объяснение, указание, показ, повтор упражнения, поощрение	мячи по количеству детей	
9	Бросание мяча из-за головы через веревку (сетку)	очная	наблюдение, объяснение, пояснение, показ, подача команды, повтор упражнения, поощрение	мячи по количеству детей, веревка (сетка)	
10	Бросание и ловля мяча в паре друг другу снизу двумя руками, из-за головы с отскоком от пола	очная	наблюдение, пояснение, вопросы к детям, показ, подача команды, повтор упражнения с изменениями, поощрение	мячи (10 шт.)	
11	Бросание и ловля мяча от груди через сетку	очная	наблюдение, объяснение, пояснение, показ, подача команды, повтор упражнения, поощрение		
12	Бросание и ловля мяча в паре друг другу от груди	очная	наблюдение, пояснение, вопросы к детям, показ, подача команды, повтор упражнения с изменениями, поощрение	мячи (10 шт.)	
13	Метание малого мяча на дальность до указанных ориентиров	очная	наблюдение, объяснение, пояснение, показ, подача команды, подводящие	мячи малого размера по количеству детей, веревка длиной 2- 3 метра	

			упражнения, элемент соревнования, повтор упражнения, поощрение		
14	Итоговое занятие	очная	наблюдение, пояснение, подача команды, повтор упражнения с изменением, элемент соревнования, поощрение	мячи разных размеров по количеству детей, веревки длиной 2- 3 метра, стойки – конусы (8 шт.), обручи плоские малые	открытое занятие с элементами соревнования для родителей
<i>Модуль 2 «Подвижные игры и игровые упражнения с мячом»</i>					
1	П/и «Игра в мяч», «Мой весёлый звонкий мяч», игровое упражнение (и/у) «Сбей кеглю»	очная	наблюдение, объяснение, указание, показ, повтор упражнения, поощрение	мячи по количеству детей, набор кеглей (2 набора)	
2	П/и «Быстрый мячику», «Акула», и/у «Прокати мяч змейкой»	очная	наблюдение, объяснение, указание, показ, повтор упражнения, поощрение	мячи трех размеров (3 шт.)	
3	П/и «Детский боулинг», «Пятнашки с мячом», и/у «Светофор»	очная	наблюдение, объяснение, указание, показ, повтор упражнения, элемент соревнования, поощрение	набор кеглей (2 набора), мяч (2 шт.)	
4	П/и «Ты катись, весёлый мячику», «Мяч по кочкам», «Мяч водящему»	очная	наблюдение, объяснение, указание, показ, повтор упражнения с изменением, элемент соревнования, поощрение	мячи (10 шт.), обручи плоские малые (10 шт.),	
5	П/и «Возьми и положи мяч», «Кто больше», игра-эстафета «Поймай мяч»	очная	наблюдение, объяснение, указание, показ, повтор упражнения, элемент соревнования, поощрение	мячи (10 шт.), обручи плоские малые (10 шт.), стойки – конусы (4 шт.)	
6	П/и «Весёлые мячи», и/у «Попади мячом в обруч», «Передай мяч над головой»	очная	наблюдение, объяснение, указание, показ, повтор упражнения, элемент	обруч (диаметр 40-50 см), мячи (2 шт.)	

			соревнования, поощрение		
7	Итоговое занятие «Праздник мяча»	очная	наблюдение, объяснение, указание, показ, повтор упражнения с изменением, элемент соревнования, поощрение	мячи по количеству детей, массажные мячик (20 шт.), обручи плоские малые (10 шт.), веревка, стойки-конусы (8 шт.)	Занятие с элементами соревнования совместно с родителями

### Информационные источники

- Учебно -методическое пособие Николаевой Н.И. «Школа мяча.

### Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговое оценивание.

*Входной*

*контроль*

*Текущий  
контроль*

*Промежуточная*

*аттестация*

*Итоговое*

*оценивание*

*(итоговый*

*контроль)*