

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад № 12 г. Татарска

(МКДОУ – детский сад № 12)

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета

Протокол № 1 от 31.08.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий А.В. Русакова
Приказ № 243 от 31.08.2026 г.



Рабочая программа «Школа мяча»

Составитель:

инструктор по физической
культуре, Нестеров А.С.

2026 г.

Содержание

1. Целевой раздел программы – стр.	3
1.1. Пояснительная записка – стр.	3 - 4
1.2. Цели и задачи – стр.	4
1.3. Принципы и методы обучения – стр.	4 - 5
1.4. Особенности развития психофизических качеств детей 5-7 лет – стр.	5
1.5. Планируемые результаты освоения программы – стр.	6
1.6. Система оценки результатов освоения программы – стр.	6 - 7
2. Содержание образовательного процесса – стр.	7
2.1. План работы первого года обучения - стр.	7 - 9
2.2. План работы второго года обучения – стр.	10 - 12
2.3. Используемые технологии – стр.	12 - 13
3. Организация работы – стр.	12
3.1. Материально – техническое обеспечение – стр.	12
3.2. Кадровый потенциал для реализации программы «Школа мяча» - стр.	13
3.3. Информационно-методическое обеспечение – стр.	13 - 14

1. Целевой раздел программы

1.1. Пояснительная записка

Настоящая программа разработана инструктором по физической культуре МКДОУ д/с № 12. Программа спроектирована с учётом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, образовательной программы МБДОУ, региона, образовательных потребностей и запросов воспитанников, кроме того учтены концептуальные положения используемой в МБДОУ Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «*От рождения до школы*» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой в соответствии с ФГОС.

Авторская программа дополнительного образования «*Школа мяча*» составлена на основе учебно - методического пособия Н. И. Николаевой «*Школа мяча*», издательство «*Детство - Пресс*», и включена в основную образовательную программу дошкольной организации, как часть формируемая участниками образовательных отношений, предназначена для детей 5-7 лет, рассчитана на 2 года.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- «*Конституцией РФ*», ст. 43, 72. 2
- «*Конвенцией о правах ребенка*» (1989 г.)
- «*Законом об образовании РФ*» от 29.12 2012года №273 -ФЗ (с изменениями и дополнениями на 2014год);
- Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26"Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
- Уставом МКДОУ "Детский сад № 12"

По данным медицинской статистики современные дети испытывают двигательный дефицит, что сказывается на физическом развитии. Для удовлетворения потребности детей в двигательной активности в детском саду необходимо организовывать занятия по интересам физкультурно-спортивной направленности. Очень полезным для физического воспитания детей являются игры с мячом. Важное место в системе физического

воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Игры и упражнения с мячом развивают глазомер, ориентировку в пространстве, координацию, быстроту реакции. Способствуют развитию опорно – двигательного аппарата, усиливают кровообращение, развивают внимание и целеустремленность. Физкультурные занятия с использованием элементов спортивных игр и упражнений, способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, решают задачи умственного, эстетического и нравственного воспитания, вызывают повышенный интерес к занятиям. Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности в нашем детском саду организованы дополнительные занятия по программе «*Школа мяча*».

Занятия предусматривают разнообразную деятельность с мячом, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. Создаются условия для правильного физического и психического развития, дается возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка. Двигательная нагрузка распределяется с учетом физиологической реакции детей, их возрастным и индивидуальным возможностям, уровнем подготовленности.

В программе используется упражнения игры баскетбол в системе физического воспитания детей старших и подготовительных групп в дошкольных образовательных организациях.

При обучении игре в баскетбол используются самые разнообразные действия с мячом и без него, что дает физическую нагрузку на все группы мышц, связок и суставов ребенка. Основное внимание направлено на формирование первоначальных представлений о игре в баскетбол.

Игра в баскетбол – командная, действия игроков в ней подчиняются единой целью. В процессе игры анализируется ситуация, активизируются мыслительные процессы, наблюдения, принимаются решения в меняющейся обстановке. Она сложна и эмоциональна, включает в себя быстрый бег, прыжки, метания, при противодействии соперников, имеет свои правила, определяющие точность действий, контролируемых судьей. Обязательными являются правильная разметка площадки, оборудование и инвентарь. Занятия проходят 2 раза в неделю по 30 минут.

1.2. Цели и задачи:

Цель программы : формирование двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста, посредством специальных и игровых упражнений с мячом.

Задачи:

- Накопление и обогащения двигательного опыта детей – овладение основными двигательными режимами (*бег, ходьба, ловля, ведение, передачи, броски*);
- Развитие физических качеств (*ловкость, координация, скоростно – силовые, выносливость*);
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- Обеспечение физического и психического благополучия;
- Формирование представления о сущности игры в баскетбол и ее правилах в доступной форме;
- Воспитание нравственно- волевых качеств, умения играть коллективно.

1.3. Принципы и методы обучения

Дидактические принципы:

- сознательность
- активность
- систематичность и последовательность
- доступность и прочность
- наглядность.

Принципы физического воспитания :

- систематичность
- постепенное повышение нагрузки
- чередование нагрузки и отдыха
- повторяемость упражнений
- возрастные особенности
- оздоровительная направленность

Методы:

- словесные (объяснение упражнения, указание, распоряжение и команда, рассказ, беседа);
- наглядные (показ, имитация, звуковые и зрительные ориентиры, использование наглядных пособий);
- практические (упражнения, конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь, соревнования).

1.4. Особенности развития психофизических качеств детей 5 – 7 лет:

Возрастной период от 5 - 7 лет называют периодом «*первого вытяжения*»; за один год ребёнок может вырасти до 7 - 10 см., на протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200 г, а роста - 0,5 см. Развитие опорно-двигательной системы (*скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура*) ребёнка к пяти - шести годам ещё не завершено. В этом возрасте у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании. В возрасте 5-7 лет улучшается координация движений. Дети способны выполнять упражнения более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию взрослого или требуемой ситуацией.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы ЦНС:

возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Интенсивно формируется сердечно - сосудистая система. Средняя частота пульса к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Жизненная ёмкость лёгких невелика, поэтому он дышит чаще, в среднем 25 раз в минуту. Исследования по определению общей выносливости детей (*на примере беговых и прыжковых упражнений*) показали, что резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной систем у детей этого возраста достаточно высокие. На седьмом году жизни у детей происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность, точность, особенно при выполнении циклических и ациклических видов деятельности. Дети лучше осваивают ритм движения. Быстро переключаются с одного темпа на другой, что особенно важно при обучении игры в баскетбол. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов, глазомер. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений с мячом, способны на элементарный анализ. Они могут различать в содержании упражнений с мячом не только его основные элементы, но и детали, начинают осваивать более тонкие движения в действии кистью при передаче, ведении, броска мяча в кольцо.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

- Конечным результатом освоения программы является сформированность интегративных качеств ребенка (*физических, интеллектуальных, личностных*) :
- Дети научатся ловко выполнять разнообразные упражнения и задания с мячом, овладеют основными двигательными режимами (техникой ловли и передачи мяча, ведения мяча, броска мяча в корзину);

- Улучшатся показатели физических качеств (выносливость, ловкость, координация, ориентирование в пространстве, скоростно – силовые качества);

- Научатся играть в коллективе, соблюдая правила игры;

- Сформируется понимание игры в баскетбол и ее правил.

1.6. Система оценки результатов освоения программы

Метод диагностики: тестовые задания на выявление уровня владения мячом.

Критерии оценки выполнения:

3 балла – правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;

2 балла – неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован;

1 балл – ребёнок не может выполнить задание уже на втором движении;

0 баллов – отказ от выполнения движения.

Старшая группа, № ,Ф. И. Виды движений. Сумма баллов. Уровень.

Ведение пр. и лев. вокруг себя

Ловля и передача в парах двумя от груди. Бросок двумя руками от груди.

Сентябрь, май.

Подготовительная группа, № Ф. И. Виды движений. Сумма баллов. Уровень.

Ведение пр. и лев. в движении. Ловля и передача одной от плеча; с отскоком от пола. Бросок одной рукой от плеча.

Сентябрь, май.

Высокий уровень – 7 - 9 баллов.

Средний уровень – 4 - 6 баллов.

Низкий уровень – от 0 до 3 баллов.

2. Содержание образовательного процесса

Правила поведения, правила по технике безопасности. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, на месте и в движении. Упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости, скоростно - силовых качеств, координации, ловкости. Разные виды

перемещения (ходьба, бег, прыжки, стойки, остановки, повороты. Ловля и передачи мяча (двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола) на месте и в движении. Броски в кольцо *(двумя руками от груди, одной рукой от плеча)* с места и после ведения мяча.

Ведение мяча правой и левой рукой на месте, с продвижением вперед.

2.1. План работы первого года обучения

Задачи:

- Заинтересовать детей упражнениями и игрой с мячом
- Формировать умения действовать с мячом
- Учить некоторым действиям с мячом для усвоения технических элементов игры
- Приучать слушать сигнал

Старшая группа

Дата проведения Содержание Задачи

Сентябрь

1. Удар мяча о пол и ловля его двумя руками *(одной)* Учить подбрасыванию и ловле мяча. Развивать ориентировку в пространстве.

Определить уровень умения владеть мячом

2. Бросок мяча вверх и ловля двумя руками *(одной)*. Бросок мяча как можно выше и ловля его после отскока от пола.

3. Диагностика

4. Перебрасывание мяча в парах двумя снизу Развивать ориентировку в пространстве.

Упражнять в перебрасывании –

ловле мяча.

Развивать координационные способности.

5. Перебрасывание мяча в парах правой, левой рукой снизу, ловля двумя

6. Игры «*Играй, играй, мяч не теряй*», «*Сделай фигуру*».

7. Бросок мяча вверх с хлопком и ловлей двумя руками

8. Бросок мяча вверх с хлопком за спиной и ловля двумя руками

Октябрь 9. «*Вызов по имени*», «*Подвижная цель*», «*Мяч водящему*» Совершенствовать координацию движений, ловкость, ориентировку в пространстве. Формировать навык ловли и броска мяча.

10. Бросок вверх с поворотом кругом и ловлей мяча

11. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками
12. Передача мяча по кругу вправо, влево
13. «У кого меньше мячей», «Поймай мяч»
14. «За мячом», «Обгони мяч», «Сбей мяч», «Подвижная мишень».
15. Бросок мяча в стену и ловля с отскоком от пола Учить ловить мяч с отскоком от пола

Упражнять в передаче – ловле мяча двумя руками от груди.

16. Передача двумя руками от груди в парах на месте

Ноябрь 17. Передача двумя руками от груди в парах на месте
Совершенствовать действия с мячом.

18. Передача двумя руками от груди в колоннах

19. Удар мяча о пол одной рукой и ловля двумя руками на месте Учить ловле одной рукой на месте и в движении.

20. Удар мяча о пол одной рукой и ловля двумя руками в движении

21. Удар мяча о пол одной рукой и ловля одной (*правой и левой*) Учить ведению мяча одной рукой на месте.

Развивать координацию движений

22. Ведение мяча на месте правой и левой рукой

23. Ведение мяча на месте поочередно правой и левой рукой

24. Ведение мяча на месте поочередно правой и левой рукой

Декабрь 25. Ведение мяча на месте правой и левой с последующей передачей двумя от груди Закреплять технику ведения, передачи и ловле мяча, ведения с поворотом вокруг себя

26. Ведение мяча на месте правой и левой с последующей передачей двумя от груди

- 27-28. Ведение правой и левой с поворотом вокруг себя

- 29-31. Ведение мяча правой и левой, продвигаясь вперед шагом

32. «Мотоциклисты», «Угадай какой цвет», «Быстрый мячик», «Проведи мяч» Учить технике ведения в движении

Январь 33. Подвижные игры с ловлей и передачей мяча и ведением
Отрабатывать элементы баскетбола, изучить технику броска двумя руками от груди.

34. Перебрасывание мяча через веревку произвольным способом

35. Бросок мяча в горизонтальную цель с 2,5 метров снизу и сверху

36. Бросок в корзину, стоящую на полу

37. «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину»

38. Бросок мяча в баскетбольный щит на разной высоте

Февраль 39. Бросок двумя руками от груди с места в парах Закрепить технику броска двумя руками от груди.

40-42. Бросок двумя руками от груди с места в кольцо Совершенствовать технику броска двумя руками от груди.

43-45. Бросок в кольцо двумя от груди после удара мячом о пол

46. *«Метко в корзину», «Чья команда больше», «Подвижная мишень», «Сбей мяч», «Быстрый мячик».*

Март 47. Ударить мячом об пол, сделать хлопок под коленом, поймать мяч.

Совершенствовать навыки ловли, передачи и броска мяча.

48. Ударить мячом об пол, хлопнуть впереди и сзади себя, поймать мяч.

49-51. Передача мяча в парах с отскоком от пола.

Передача мяча в парах из-под колена.

52-54 *«Передай и не роняй», «Снайперы», «Мяч капитану», «Займи свободное место», «Ловишки с мячом», «Догони мяч».*

Апрель 55-62. Подвижные игры и эстафеты с мячом с изученными техническими элементами Совершенствовать технические навыки элементов баскетбола

Май 63-66. Сочетание передачи – ловли, ведения и бросков мяча в корзину. Совершенствовать технические элементы в процессе игры.

67-68. *«Мотоциклисты», «Угадай какой цвет», «Метко в цель», «5 бросков», «Чья команда больше», «Мяч о пол», «Быстрый мячик», «Охотники и утки», эстафеты.*

69. Итоговое открытое занятие Совершенствовать технические элементы в процессе игры.

Воспитание чувства коллективизма.

Показать результаты работы кружка.

70. Диагностика Определить уровень приобретенных навыков.

2.2. План работы второго года обучения

Задачи:

- Формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков в корзину, умения применять навыки в игровой ситуации

- Воспитывать умения играть в коллективе, понимать смысл игры, знать основные правила игры в баскетбол

Подготовительная группа

Дата проведения Содержание Задачи

Сентябрь 1. *«Ловкие ребята», «По кругу», «Кто быстрее».*
Бросок мяча вниз и ловля его после отскока. Учить ловле и передаче мяча на месте.

Определить двигательные навыки с мячом.

Учить технике перемещения на площадке, основной стойке баскетболиста.

2. Диагностика

3. Бросок мяча вниз и ловля его обеими руками.

Основная стойка баскетболиста, перемещения шагом, бегом, прыжками, приставными шагами (*игры и эстафеты*)

4. Бросок мяча как можно выше и ловля его после отскока от пола. Развивать ориентировку в пространстве.

Упражнять в перебрасывании – ловле мяча. Закреплять навыки ловли мяча.

Развивать координационные способности.

5. Перебрасывание мяча в парах удобным

способом

6. Перебрасывание мяча правой (*левой*) рукой, ловля его двумя руками

7-8. Ходьба с подбрасывание мяча и ловля его двумя руками

Октябрь 9. Передача мяча по кругу вправо, влево (*произвольным способом*) Совершенствовать координацию движений, ориентировку в пространстве, изучить технику передачи двумя руками от груди.

10. Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его

11. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте

12. Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении

13. *«Мяч по кругу», «Мяч водящему», «Подвижная цель», «Десять передач», «Поймай мяч».*

14. *«Гонка мячей по кругу», «Займи свободный кружок», «Обгони мяч», «Подвижная цель», «Успей поймать»* Изучить технику передачи одной рукой от плеча, развивать ориентировку в пространстве.

15. Ловля мяча и передача одной рукой от плеча Упражнять в передаче – ловле мяча одной рукой.

16. Передача мяча в шеренге, по кругу, в колоннах с перемещением

Ноябрь 17. Ведение на месте правой (*левой*) рукой Совершенствовать действия с мячом.

18. Ведение мяча на месте правой (*левой*) рукой с последующей передачей мяча двумя руками (*произвольным способом*)

19. Ведение мяча вокруг себя Изучить технику ведения мяча правой рукой, левой рукой.

20. Ведение мяча продвигаясь шагом

21. Ведение мяча правой (*левой*) рукой и остановка Закреплять технические навыки ведения мяча.

Развивать координацию движений.

22. Ведение мяча, остановка и передача его

23-24. «*Мотоциклисты*», «*Вызов номеров*», «*Ведение мяча парами*», «*Эстафета с ведением мяча*», «*Ловец с мячом*»

Декабрь 25-26. Игры и эстафеты с ведением, ловлей и передачей мяча. Закреплять технику ведения, передаче и ловле мяча.

Формирование двигательных навыков в метании

27. Перебрасывание мяча через сетку или веревку натянутую выше головы ребенка (*произвольным способом*).

28. Метание мяча в баскетбольный щит, установленный на разной высоте.

29-30. Бросок мяча в цель (*высота 1,5 м*) двумя руками от груди с места. Закреплять технику броска двумя руками от груди

Январь 31. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места Отрабатывать элементы баскетбола.

Развитие глазомера, ориентировки в пространстве.

Учить технике броска одной рукой от плеча.

32. Бросок мяча после ведения

33. «*5 бросков*», «*Метко в кольцо*», «*Снайперы*».

34. «Бросок мяча в парах», «*Метко в корзину*», «*Чья команда больше*».

35-36. Бросок мяча одной рукой от плеча:

а) в парах

б) в кольцо на месте

в) после ведения

Февраль 37-38. Подвижные игры с элементами броска в корзину Закреплять технику броска одной рукой от плеча.

39-43. Подвижные игры с элементами ловли, передачи, ведения и броска мяча, эстафеты. «*Мяч ловцу*», «*Борьба за мяч*», «*Защита крепости*», «*Мяч капитану*», «*Подвижная цель*» Совершенствовать технику ловли, ведения, передачи и броска мяча.

Март 44-51. Правила игры в баскетбол Игра по упрощенным правилам
Ознакомиться с правилами двусторонней игры в баскетбол

Апрель 52-59. Игра по упрощенным правилам Подвижные игры с
элементами баскетбола Совершенствовать технические элементы в процессе
игры.

Воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи.

Май 62-68. Игра по упрощенным правилам Подвижные игры с
элементами баскетбола.

69. Итоговое открытое занятие Совершенствовать технические элементы в
процессе игры.

Воспитание выдержки и терпения, преодоления трудностей.

Показать результаты работы кружка.

70. Диагностика

Определить уровень технических навыков.

2.3. Используемые технологии в работе

• Здоровьесберегающие технологии (подвижные и спортивные игры,
занятия на свежем воздухе, упражнения для профилактики нарушения осанки
и плоскостопия, соблюдение санитарно-гигиенических норм, спортивные
праздники и досуги);

• Игровые технологии;

• ИКТ (*просмотр видеоматериалов и презентации*).

3. Организация работы

3.1. Материально – техническое обеспечение

Оборудование и инвентарь.....	Количество
Мячи резиновые	8
Мячи легкие надувные.....	8
Мячи d 8-10 см.	8
Стойки баскетбольные.....	1
Кегли	10
Скакалки	10

Обручи	10
Гимнастические палки	10
Гимнастические маты	3
Дуги для подлезания	3
Гимнастическая скамейка	2
Координационная дорожка.....	2
Мячи для фитнеса	5
Тоннели	2

3.3. Кадровый потенциал для реализации программы «Школа мяча»

- Инструктор по физической культуре

- Воспитатели групп

- Медицинский работник

- Старший воспитатель

- Заместитель по АХЧ

- Заведующий

- Музыкальный руководитель

3.4. Информационно-методическое обеспечение

1. Адашкявичене Э. Й. Баскетбол для дошкольников. М., 1983.

2. Адашкявичене Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М., 1992.

3. Вавилова Е. Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать. М., 1983.

4. Валькова Л. Л., Шивринская С. Е. Школа мяча. Методические рекомендации по организации кружковой работы с детьми старшего дошкольного возраста. М., Флинта, 2017

5. Вераксы Н. Е. ООП ДО «От рождения до школы», М., Мозаика-Синтез, 2015

6. Волошина Л. Н. «Играйте на здоровье!» : Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. М., 2004.

7. Воробьева Н. П. Спортивные игры. М., Просвещение, 1973

8. Головин О. В. Оздоровление дошкольников, Новосибирск, 2011

9. Гришин В. Г. Игры с мячом и ракеткой. М., 1982.
10. Желобкович Е. Ф. 150 эстафет для детей дошкольного возраста, М., Скрипторий, 2013
11. Конеева Е. В. Детские подвижные игры. РНД., 2006.
12. Николаева Н. И. Школа мяча. М., 2008.
13. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с дошкольниками. М., 1988.
14. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. М., 2008