

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение «Детский сад № 27»

606400, Нижегородская область, Балахнинский муниципальный район, г.  
Балахна, ул. ЦКК, д. 33 тел. (88344) 6-56-31

**Принято**

Педагогическим советом  
Протокол № 3  
МБДОУ «Детский сад № 27»  
от « 29 » 08 2025 г.



**АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ»**

Направленность: физкультурно-оздоровительная

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

Разработала: Капранова И.А,  
педагог дополнительного  
образования МБДОУ «Детский сад № 27»

г. Балахна

2025 год

## **Содержание:**

1.	Пояснительная записка	3
2.	Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы	5
3.	Материально-техническое обеспечение	7
4.	Текущий контроль	8
5.	Формы промежуточной аттестации	8
6.	Учебный план	9
7.	Календарный учебный график	10
8.	Программа воспитания	15
9.	План воспитательной работы	17
10.	Оценочные и методические материалы	18
11.	Методическое обеспечение	19

## **1. Пояснительная записка**

**Программа дополнительного образования «Веселый мяч»** для детей 5-6 лет направлена на развитие координации и ловкости движений, чувства ритма, гибкости, пластиичности, внимания и быстроты реакции, способствует воспитанию у дошкольников осознанного отношения к своему здоровью, развития навыков общения.

Актуальность программы обусловлена стратегическим планом развития дополнительного образования детей до 2030 года, который определяет необходимость формирования у обучающихся навыков, связанных с физическим, интеллектуальным, духовным и эмоциональным развитием

Игры с мячом являясь уникальным видом двигательной деятельности, сочетают в себе возможности успешного психомоторного, социального и личностного развития ребенка. По мнению экспертов Всемирной организации здравоохранения, ценность этих игр заключается в том, что они как средство и форма физической активности улучшают когнитивные способности, показатели физической подготовленности детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

В играх и действиях с мячом дошкольники совершенствуют навыки большинства основных движений. Вместе с тем игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе игр дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, ударам по мячу ногой, ведении ногой, ударами по цели и на дальность с места и с разбега, но и также в ходьбе, беге, прыжке. Все эти движения дети выполняют в постоянно изменяющейся обстановке. А это способствует формированию у детей старшего дошкольного возраста умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Коррекционное направление работы является очень важным, так как целью его является выравнивание психофизического и речевого развития детей. На занятиях кружка, наряду с образовательными и оздоровительными решаются специальные коррекционные задачи.

В работу включаются физические упражнения: построение в шеренгу, в колонну друг за другом, в круг; ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, метание, общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Проводятся подвижные игры, направленные на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

Программа дополнительного образования «Веселый мяч» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- "Конституция Российской Федерации" (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020);
- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Указ Президента РФ от 09.11.2022 N 809 "Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р., от 15.05.2023г. №1230-р.);
- Распоряжение Правительства от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания Российской Федерации на период до 2025 года;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей"(с изменениями от 02.02.2021г. №38, от 21.04.2023г № 302)
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- 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 (Зарегистрировано в Минюсте России 29 января 2021 г. N 62296);
- Положение об организации и осуществлении деятельности по дополнительным общеобразовательным программам-дополнительным общеразвивающим программам, утв. (приказ № 28 от 29.08.2023 г.);

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Уровень освоения: базовый.

**Цель:** развитие двигательных умений и физических качеств через организацию спортивных игр с мячом

**Задачи:**

**Оздоровительные**

- Развивать двигательные умения и физические качества
- Развивать координацию движений и равновесие

**Обучающие**

- Формировать умения прокатывать мяч одной и двумя руками из разных положений между предметами;
- Формировать умение бросать мяч вверх и ловить его на месте и в движении;
- Формировать умение отбивать одной рукой на месте и в движении;
- Формировать умение передавать мяч друг другу в разных направлениях и разными способами
- Формировать умение прокатывать набивной мяч друг другу и в ворота
- Формировать умение забрасывать мяч в баскетбольное кольцо

### Коррекционные

- Формировать в процессе физического воспитания пространственные и временные представления;
- Развивать речь посредством движения;
- Формировать в процессе двигательной деятельности различные виды познавательной деятельности

### Воспитательные

- Формировать устойчивый интерес к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям с мячом, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- Воспитывать нравственно-волевые качества личности, отзывчивость, дисциплинированность, взаимопомощь, ответственность, самостоятельность

## **2. Организационно-педагогические условия реализации Программы**

Возраст учащихся, которым адресована программа 5-6 лет.

Форма обучения- очная.

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на один учебный год (сентябрь-май), общее количество учебных часов для освоения программы – 71 часов.

Режим занятий: 2 раз в неделю в группе до 10 человек. Продолжительность занятия 25 минут. Занятия проходят в малых группах, что дает возможность дифференцированного подхода к обучению каждого ученика с учетом его индивидуальных способностей

Программа кружка обладает традиционной трехчастной структурой, включающей вводную, основную и заключительную. Каждая часть решает определенные задачи, в соответствии с которыми подбираются и чередуются упражнения, продумывается методика их проведения.

Структура образовательной деятельности кружка «Веселый мяч»

- I. Вводная часть: ходьба, бег
- II. Основная часть:

- Разминка под музыку
- Обучение движения с мячом
- Дыхательное упражнение
- Подвижные игры

### III. Заключительная часть: релаксация

Методы, приемы обучения детей упражнениям и играм с мячом:

- Показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включения в них детей;
- Пояснение и показ упражнений;
- Повторное упражнение;
- Использование схематических изображений – алгоритмов выполнения упражнений;
- Игровые и соревновательные задания
- Художественное слово: стихи, загадки
- Дидактические игры;
- Подвижные игры и эстафеты

### Планируемые результаты освоения программы:

- Удовлетворение потребности детского организма в движениях;
- Улучшение физической, психологической и интеллектуальной работоспособности детей 5-6 лет
- Повышение уровня двигательной культуры на основе свободного владения игровыми действиями с мячом;
- Формирование умения:
  - прокатывать мяч одной и двумя руками из разных положений между предметами;
  - бросать мяч вверх и ловить его на месте и в движении;
  - отбивать одной рукой на месте и в движении;
  - передавать мяч друг другу в разных направлениях и разными способами
  - прокатывать набивной мяч друг другу и в ворота
  - забрасывать мяч в баскетбольное кольцо

### 3. Материально – техническое обеспечение:

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Мячи резиновые (малые, средние, большие)	по количеству детей
2.	Мячи малые пластмассовые	по количеству детей
3.	Баскетбольный мяч	2 шт
4.	Футбольный мяч	1 шт
5.	Волейбольный мяч	5 шт
6.	Скамейки	3шт
7.	Кегли	6 шт
8.	Обручи	по количеству детей
9.	Кубики	по количеству детей
10.	Массажные мячики	по количеству детей
11.	Конусы	5 шт.
12.	Напольные корзины	4 шт
13.	Шнур для натягивания	1 шт
14.	Баскетбольные кольца	2 шт
15.	Футбольные ворота	2 шт.
16.	Волейбольная сетка	1 шт
17.	Коврики	По количеству детей
18.	Свисток	1 шт
19.	Музыкальная колонка	1 шт.

#### **4.Текущий контроль**

Текущий контроль проводится на каждом занятии. Этот оценка качества усвоения изученного материала на занятии каждым ребенком. Результат фиксируется в «Журнале учета занятий» согласно критериям:

<b>Критерии</b>	<b>Обозначение</b>
Обучающийся полностью усвоил материал	<b>П</b>
Обучающийся частично усвоил материал	<b>Ч</b>
Обучающийся не усвоил материал	<b>Р</b>

#### **5. Формы промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация – это оценка качества освоения обучающимися дополнительной образовательной программы.

Промежуточная аттестация освоения обучающимися дополнительной образовательной программы «Веселый мяч» проводится 2 раза в год в начале года и в конце года.

Аттестация проводится в форме наблюдения за выполнением задания. Результат фиксируется в протоколе, который хранится один год в методическом кабинете.

**6.Учебный план:**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел</b>	<b>Всего академических часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1.	Диагностика	1	-	1
2.	Беседа «Спортивные игры с мячом»	1	1	-
3.	История возникновения мяча	1	1	-
4.	Броски мяча	9	1	8
5.	Отбивание мяча	9	1	8
6.	Перебрасывание мяча	9	1	8
7.	Упражнения с фитболами	9	1	8
8.	Забрасывание мяча в цель	9	1	8
9.	Ведение мяча	10	2	8
10.	Перебрасывание мяча через сетку	13	1	12
	Итого:	71	10	61

## 7. Календарный

№ п/п	Содержание	сентябрь				октябрь				ноябрь			
		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1.	«Мячик, мячик ты откуда?» Беседа «Спортивные игры с мячом»	2											
2.	Катание мяча «змейкой» между предметами. Бросание малого мяча вверх и ловля его одной рукой.		2										
3.	Подбрасывание мяча с хлопками и другими заданиями на месте			2									
4.	Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками на месте не менее 10 р. подряд				2								
5.	Отбивание мяча о пол двумя руками, стоя на месте. Прокатывание мяча с горки.					2							
6.	Отбивание правой и лев. рукой в движении (5-6м)						2						

7.	Игровое «Гонка мячей по кругу»; «Стой!»							2					
8.	Подбрасывание мяча вверх и ловля его с хлопком. Самостоятельные игры с мячами.								2				
9.	Бросание и ловля мяча друг другу из положения сидя.									2			
10.	Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.										2		
11.	«Передай мяч». Перебрасывание набивного мяча друг другу											2	
12.	Боковой галоп парами с передачей мяча друг другу от груди.												2
		декабрь				январь				февраль			
		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	1 неделя	2 неделя	3 неделя	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
13.	Прокатывание мяча по полу между предметами, «змейкой» до ориентира, вокруг ориентиров.	2											

14.	Бросание мяча вверх и ловля его с поворотом кругом.		2									
15.	Бросок мяча друг другу с хлопком.			2								
16.	Метание малого мяча в вертикальную цель(h-2м)				2							
17.	Метание вдаль мячей разного веса и размера правой и левой рукой.					2						
18.	Забрасывание малого мяча в напольную корзину.						2					
19.	Игровое «Ловишка в кругу»; «У кого меньше мячей»							2				
20.	Бросание мяча друг другу и ловля его в движении								2			
21.	Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами									2		
22.	Бросание мяча друг другу и ловля его с отскоком т пола										2	
23.	Метание мяча в горизонтальную цель											2
		Март			Апрель			Май				

		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
24.	Перебрасывание мяча друг другу и ловля мяча сидя и стоя.	2											
25.	Перебрасывание мяча через сетку		2										
26.	Перебрасывание мяча друг другу через шнур.			2									
27.	Отбивание мяча правой и левой рукой в движении, с остановкой по сигналу				2								
28.	Обучение игре в пионербол					2							
29.	Перебрасывание мяча через сетку в команде (элементарный пионербол)						2						
30.	Игровое «Пионербол»							3					
31.	Обучение игре в баскетбол.								2				
32.	«Игровое Баскетбол»									3			
33.	«Игровое Футбол» Прокатывание набивного мяча в ворота друг другу из разных исходных положений.										3		
34.	Мониторинг											1	

35.	Совместное мероприятия с родителями играем вместе «Веселые старты».													1
-----	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

## **8. Программы воспитания.**

### **Цели и задачи воспитания.**

Цель воспитания в ДОО – личностное развитие каждого ребёнка с учётом его индивидуальности и создание условий для позитивной социализации детей на основе традиционных ценностей российского общества, что предполагает:

- формирование первоначальных представлений о традиционных ценностях российского народа, социально приемлемых нормах и правилах поведения;
- формирование ценностного отношения к окружающему миру (природному и социокультурному), другим людям, самому себе;
- становление первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с традиционными ценностями, принятыми в обществе нормами и правилами.

Задачи воспитания в ДОО:

- содействовать развитию личности, основанному на принятых в обществе представлениях о добре и зле, должном и недопустимом;
- способствовать становлению нравственности, основанной на духовных отечественных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;
- создавать условия для развития и реализации личностного потенциала ребёнка, его готовности к творческому самовыражению и саморазвитию, самовоспитанию;
- осуществлять поддержку позитивной социализации ребёнка посредством проектирования и принятия уклада, воспитывающей среды, создания воспитывающих общинностей;
- формирование общей культуры личности ребенка, в том числе ценностей здорового и устойчивого образа жизни, инициативности, самостоятельности и ответственности, активной жизненной позиции;
- поддержка традиций дошкольного учреждения в проведении социально значимых образовательных и досуговых мероприятий.

### **Целевые ориентиры воспитания детей на этапе завершения освоения программы.**

Направления воспитания	Ценности	Целевые ориентиры
Патриотическое Родина, природа	Родина, природа	Любящий свою малую родину и имеющий представление о своей стране - России, испытывающий чувство привязанности к родному дому, семье, близким людям.
Духовно-нравственное	Жизнь, милосердие, добро	Различающий основные проявления добра и зла, принимающий и уважающий традиционные ценности, ценности семьи и общества, правдивый, искренний, способный к сочувствию и заботе, к нравственному поступку. Способный не оставаться равнодушным к чужому горю, проявлять заботу; Самостоятельно различающий основные отрицательные и положительные

		человеческие качества, иногда прибегая к помощи взрослого в ситуациях морального выбора.
Социальное	Человек, семья, дружба, сотрудничество	Проявляющий ответственность за свои действия и поведение; принимающий и уважающий различия между людьми. Владеющий основами речевой культуры. Дружелюбный и доброжелательный, умеющий слушать и слышать собеседника, способный взаимодействовать со взрослыми и сверстниками на основе общих интересов и дел.
Познавательное	Познание	Любознательный, наблюдательный, испытывающий потребность в самовыражении, в том числе творческом. Проявляющий активность, самостоятельность, инициативу в познавательной, игровой, коммуникативной и продуктивных видах деятельности и в самообслуживании. Обладающий первичной картиной мира на основе традиционных ценностей.
Физическое и оздоровительное	Здоровье, жизнь	Понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья - занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества. Демонстрирующий потребность в двигательной деятельности. Имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.
Трудовое	Труд	Понимающий ценность труда в семье и в обществе на основе уважения к людям труда, результатам их деятельности. Проявляющий трудолюбие при выполнении поручений и в самостоятельной деятельности.
Эстетическое	Культура и красота	Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, поступках, искусстве. Стремящийся к отображению прекрасного в продуктивных видах деятельности.

## 9. План воспитательной работы

Событийные мероприятия планируются на основе традиционных ценностей российского общества, Указа Президента РФ о теме предстоящего календарного года и событий в РФ, календаря образовательных событий, календаря профессиональных праздников.

<b>Направления воспитания</b>	<b>Тематика мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>
Патриотическое	День Победы	9 мая
Духовно-нравственное	Международный день пожилых людей	1 октября
	Международный день инвалидов	3 декабря
Социальное	Международный женский день	8 марта
	День смеха	1 апреля
	День матери в России	24 ноября
Познавательное	День космонавтики	12 апреля
Физическое и оздоровительное	День воспитателя и всех дошкольных работников	27 сентября
Трудовое	День знаний	1 сентября

## 10.Оценочные и методические материалы:

Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год в начале и конце года

№ п/п	ФИ ребенка	Виды движений									
		Бросание мяча		Отбивание мяча		Метание мяча			Броски		
		вверх и ловля двумя руками	в парах	Двумя руками, стоя на месте	одной рукой с продвижением вперед	в гориз. Цель 5 м.	В верт. цель 4м.	вдаль не менее 6м.	в корзину, стоящую на полу	в баскетбольную корзину	
1.											
2.											

## Обработка результатов промежуточной аттестации:

**П** - Программа освоена в полном объёме.

**Ч** - Программа частично освоена

**Р** - Освоение программы находится на стадии формирования

## **11.Методическое обеспечение:**

- 1.Николаева Н.И. «Школа мяча» учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений- издательство «Детство-пресс», 2008
2. С. Овчинникова О. В. Черная Л. Б. Баряева Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика: Учебно-методическое пособие к Программе воспитания и обучения дошкольников с ТНР
- 3.осокина Т.И. О-75 Физическая культура в детском саду.-3-е изд., перераб.-м.: Просвещение, 1986.-304 с.
4. Теплова И. Школа мяча //Дошкольное воспитание. - № 10. – 2008 Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-прогресс»,2008

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208744631447614036545032762199276272953274060073

Владелец Лизун Татьяна Юрьевна

Действителен С 24.12.2024 по 24.12.2025