

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная школа имени Николая Тимошенко поселка Красный Яр  
Гвардейского муниципального округа Калининградской области»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «28» июня 2024 г.  
Протокол №8

Утверждаю:  
Директор МБОУ «ОШ им. Н. Тимошенко,  
пос. Красный Яр»  
Хохлова Е.В.  
2024



**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Весёлый мячик»**

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор программы:  
Шостак Елена Николаевна

пос. Красный Яр, 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа**

В основе физкультурно-спортивной направленности лежит усвоение разнообразных действий с мячом на базовом уровне.

Реализация данной программы способствует укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

### **Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа**

Ведущая идея данной программы - обеспечение общей физической подготовки детей. Занятия по программе «Весёлый мячик» помогают приобрести хорошую физическую форму, улучшить различные функции организма, способствуют гармоничному развитию, развитию силы, ловкости, научат самоконтролю, избавят от неуверенности в себе, помогают приобретать полезные навыки и привычки, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья. В программу входят профилактические и оздоровительные специально подобранные физические упражнения, направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и перенапряжения.

### **Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы**

**Игры с мячом** — спортивные или иные игры, в которых используется мяч.

**Волейбол** — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку.

**Футбóл** — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника.

**Баскетбóл** — спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в кольцо соперника.

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Весёлый мячик» является программой физкультурно-спортивной направленности.

### **Уровень освоения программы**

Уровень освоения программы – базовый.

**Актуальность образовательной программы** заключается в том, что для удовлетворения потребности детей в двигательной активности в школе необходимо организовывать занятия физкультурно-спортивной направленности.

Важное место в системе физического развития детей школьного возраста занимают действия с мячом.

Мяч – удобная, динамичная игрушка, занимающая особое место в развитии действий руки. Первые игры с мячом бесценны по своей значимости для здоровья, эмоциональной достаточности, физического и интеллектуального развития ребенка.

На протяжении всего школьного детства игры с мячом усложняются и как бы «растут» вместе с ребенком, составляя огромную радость детства.

Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячами 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.

Игры с мячом пользуются у детей наибольшей популярностью, и это неудивительно. Мяч (большой или маленький) — это снаряд, который требует проворных рук и повышенного внимания. Сюжеты упражнений с мячом разнообразны. Мяч можно перебрасывать, надо уметь его ловить, мячом можно пятнать, выбивать. Для детей мяч это круглый, легкий, упругий, привлекательный снаряд, нередко символизирует приобщение к спортивным играм: волейболу, баскетболу, футболу.

### **Педагогическая целесообразность образовательной программы**

Программа составлена в соответствии с возрастными, психолого-педагогическими особенностями обучающихся. Социальная и личностная адаптация, самореализация и самовыражение, обучение навыкам самостоятельных занятий физкультурой и спортом являются необходимой основой для дальнейшего развития физических качеств обучающихся и соблюдения здорового образа жизни.

### **Практическая значимость образовательной программы**

Занятия дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Занятия проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся, достижения всестороннего развития.

### **Принципы отбора содержания образовательной программы**

Образовательный процесс строится с учетом следующих принципов:

#### **\* Наглядность.**

Показ физических упражнений, использование схем движений с мячом, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений.

#### **\* Доступность.**

Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка, соответствие содержания возрастным особенностям детей.

#### **\* Систематичность.**

Регулярность занятий, повышение нагрузки, усложнение техники их исполнения.

#### **\* Закрепление навыков.**

Многokrатное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

#### **\* Индивидуальный подход.**

Учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка.

#### **\* Сознательность.**

Понимание пользы упражнений. Потребность их выполнения в домашних условиях.

#### **\* Обогащение детского развития.**

## **Основные формы и методы**

При реализации программы используются различные методы обучения:

-словесные

– рассказ, объяснение нового материала;

-наглядные – показ новых игр, упражнений, демонстрация иллюстративного материала;

-практические – апробирование новых игр, упражнений: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

**Отличительные особенности программы** заключаются в том, что программа разработана с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Включено большое количество подвижных игр.

Реализация данной программы способствует укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

**Цель образовательной программы** - обогащение двигательного опыта детей за счет усвоения разнообразных действий с мячом на базовом уровне.

### **Задачи образовательной программы**

#### **Обучающие:**

- \* Научить детей владеть мячом на достойно высоком уровне.
- \* Познакомить дошкольников с историей и гр.
- \* Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

#### **Воспитывающие:**

- \* 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.

#### **Развивающие:**

- \* Развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
- \* Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику.
- \* Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
- \* Развивать психофизические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость.
- \* Развивать координацию движений; ручную умелость.

## **Оздоровительные:**

- \* Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе и их эмоциональное благополучие;
- \* Способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.
- \* Формирование правильности осанки.

## **Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 7 - 11 лет. Набор детей в объединение – свободный из числа учащихся 1-4 классов МБОУ «ОШ им. Н. Тимошенко пос. Красный Яр».

### **Особенности организации образовательного процесса**

Программа реализуется в рамках проекта «Губернаторская программа «УМная ПРОдленка» и является бесплатной для обучающихся. Группа формируется из числа учащихся 1-4 классов МБОУ «ОШ им. Н. Тимошенко пос. Красный Яр». Наполняемость учебных групп составляет от 10 до 20 человек.

### **Формы обучения по образовательной программе**

Форма обучения – очная.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

На полное освоение программы требуется 72 часа. Срок освоения программы – 9 месяцев

### **Объем и срок освоения образовательной программы**

Общее количество часов за 9 месяцев – 72 часа. Продолжительность занятия исчисляется в академических часах – 40 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

### **Основные методы обучения**

При реализации программы используются различные методы обучения:

-словесные

– рассказ, объяснение нового материала;

-наглядные – показ новых игр, упражнений, демонстрация иллюстративного материала;

-практические – апробирование новых игр, упражнений: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

### **Планируемые результаты**

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств; дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Предметные результаты:

- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях различными упражнениями и правила его предупреждения.

### **Механизм оценивания образовательных результатов**

В процессе обучения проводятся три вида диагностики: входной контроль, промежуточный и итоговый. Диагностика проводится в процессе работы и общения с обучающимися.

Уровень теоретических знаний.

Низкий уровень. Обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.

Средний уровень. Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.

Высокий уровень. Обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.

Уровень практических навыков и умений.

Тестирование физической подготовленности.

Низкий уровень. Требуется помощь педагога при работе со спортивным инвентарем.

Средний уровень. Требуется периодическое напоминание о том, как владеть мячом, какие технологии необходимо применять.

Высокий уровень. Усвоение разнообразных действий с мячом на базовом уровне.

### **Формы подведения итогов реализации общеобразовательной программы**

Для выявления уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции в образовательный процесс, проводится промежуточный контроль в виде контрольного среза знаний.

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры с мячом, в том числе и на различных праздничных мероприятиях.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

#### **Материально-техническое условия (обеспечение)**

Для полноценных занятий и проведения мероприятий необходимы: спортивный зал с хорошим освещением, и необходимым для занятий инвентарём, на окнах - сетки, лампы защищены, просторный, хорошо проветриваемый, свободной серединой и спортивными пособиями и инвентарём, используемыми по прямому назначению.

#### **Методическое обеспечение**

Информационно – методическое обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

электронная литература;

экранные видео лекции;

видеоролики;

информационные материалы на сайте, посвященном данной дополнительной общеобразовательной программе;

мультфильмы;

магнитофон;

флеш карта (музыка для ходьбы, бега, ритмической гимнастики, релаксации);

флеш-карта (презентации, видеоролики, мультфильмы).

Кадровое обеспечение реализации программы: педагог

#### **Дидактическое обеспечение реализации программы:**

Для успешного ведения учебного процесса используются следующие дидактические материалы:

- учебные пособия для учеников;

- учебные пособия для педагога;

- фото, учебные плакаты.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

9 месяцев обучения (72 часа, 2 часа в неделю)

### **Раздел 1. Диагностика(4 часа)**

Теоретическое занятие. Знакомство с учащимися. Знакомство с правилами по технике безопасности. Выявить уровень физической подготовленности детей.

**Раздел 2. История возникновения мяча (2 часа)** Теоретическое занятие. Углубить представление детей о спортивных играх с мячом.

Познакомить с историей возникновения мяча.

**Раздел 3. Броски мяча (20 часов)** Теоретическое занятие, практические занятия. Упражнения на силу и выносливость, упражнения на силу и быстроту, Спортивные подвижные игры, упражнения на силу и выносливость, упражнения на развитие скоростной выносливости, ловкости. Основные упражнения, способствующие развитию физических качеств. Учить бросать мяч вверх с хлопками. Упражнять в перебрасывании мяча. Учить броскам мяча об пол из разных исходных положений. Продолжить учить бросать мяч вверх и ловля его двумя руками, одной рукой.

Упражнять в перебрасывании мяча в парах с хлопком. Отрабатывать броски мяча вверх в движении.

Развивать глазомер, координации движений.

Отрабатывать бросок мяча ногой в цель.

**Раздел 4. Подбрасывание мяча (2 часа) Практические занятия.** Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопками.

2. Упражнять в перебрасывании мяча.

**Раздел 5. Перебрасывание мяча в парах (16 часов)** Практические занятия. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча в парах Перебрасывание мяча сидя и стоя спиной друг к другу

Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками)

Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) с помощью ног. П/и «Мяч в воздухе»

**Раздел 6. Перебрасывание мяча через сетку (2 часа)** Практические занятия.

Бросание мяча друг другу и ловля из положения сидя.

Бросание мяча друг другу и ловля с поворотом кругом.

Бросание мяча друг другу и ловля с отскоком от земли. Бросание мяча друг другу и ловля в движении. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола

**Раздел 7. Отбивание мяча (12 часов)** Практические занятия. Отбивание мяча об землю двумя руками, стоя на месте (не менее 10 раз подряд).

Отбивание мяча об землю двумя руками, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении на расстоянии 5 – 6 м.

Отбивание мяча об землю одной рукой (правой или левой), продвигаясь вперед.

Отбивание мяча об стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли. П/и «Ловишка с мячом». Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

**Раздел 8. Забрасывание мяча в корзину (8 часов)** Практические занятия.

Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов)

Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.)

Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног

П/и «Гонка мячей по шеренгам». Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

**Раздел 9. Катание мячей (4 часа)** Практические занятия. Забрасывание мяча в корзину

- Перекатывание набивного мяча друг другу - Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч

- П/и «Кого назвали, тот и ловит» Выявить уровень физической подготовленности детей.

**Раздел 10. Итоговое занятие (2 часа)** Практические занятия. Развлечение

«Разноцветный быстрый мяч»

Спортивное развлечение с участием родителей «Веселые старты»

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название разделов программы	Количество часов				Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	Самоподготовка	
1.	Диагностика	4	1	3	0	Диагностический контроль
2.	История возникновения мяча	2	2	0	0	Текущий контроль
3.	Броски мяча	20	2	18	0	Текущий контроль
4.	Подбрасывание мяча	2	0	2	0	Текущий контроль
5.	Перебрасывание мяча в парах	16	2	14	0	Текущий контроль
6.	Перебрасывание	2	0	2	0	Текущий контроль

	мяча через сетку					
7.	Отбивание мяча	12	0	12	0	Текущий контроль
8.	Забрасывание мяча в корзину	8	0	8	0	Текущий контроль
9.	Катание мячей	4	0	4	0	Диагностический контроль
10.	Итоговое занятие	2	0	2	0	Итоговый контроль
	<b>Всего часов в год</b>	<b>72</b>	<b>7</b>	<b>65</b>	<b>0</b>	

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Весёлый мячик»
1	Начало учебного года	01.09.2024
2	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3	Продолжительность недели	5 дней
4	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5	Количество часов	72 часов
6	Окончание учебного года	31.05.2025 года
7	Период реализации программы	01.09.2024 -31.05.2025

### Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, выставки, акции.

Методы: беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к изобразительному искусству и созданию собственных идей и проектов; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

### Календарный план воспитательной работы

№	Название мероприятия, события	Направление воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в специализированном помещении, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь май
4.	Работа над творческими заданиями внутри группы	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Беседа о празднике «День победы»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Май
9.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Май

## Список литературы

### Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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 молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области".

## Список литературы

### Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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 молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы)

в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области"

**Литература для педагога:**

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников: Из опыта работы.- М.:Просвещение,2008.-79 с.
2. Аксенова И.А. Методика обучения и овладения элементом игры в футбол с детьми дошкольного возраста.- М.: Сфера, 2009г.
3. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. –М., 2007г( переиздана).
- 4 .Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического развития детей 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2008 . – 144 с.
5. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ методическое пособие. - М.: Сфера, 2008.
6. Змановский Ю.Ф. Программа «Здоровый дошкольник», - М., 2008г.
7. Николаева Н.И. Школа мяча методическое пособие , - С-П « Детство- Пресс»., 2012-. 95с.
8. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет/Л.И.Пензулаева. – Москва; Владос, 2001