

**Город Батайск, Ростовская область**

(территориальный, административный округ (город, район, поселок))

**частное общеобразовательное учреждение « РЖД прогимназия №20»**

(полное наименование образовательного учреждения в соответствии с Уставом)

**ПРИНЯТО:**

на заседании педагогического совета  
РЖД прогимназия №20  
протокол № 1  
«29» августа 2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

**ДИРЕКТОР**

РЖД прогимназия №20

\_\_\_\_\_ М.А. Ломова

«29» августа 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-оздоровительного направления  
«Ловкий мяч»

Возраст обучающихся: 6-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Ларюк Инна Владимировна  
Учитель ФЗК

г. Батайск  
2025 г

### **Пояснительная записка**

Программа физкультурно-оздоровительного направления «Юный олимпиец» является дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-оздоровительной, педагогической направленности, адаптированной для образовательного процесса, реализуемого в РЖД прогимназии №20 г. Батайск. разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 1 сентября 2020 г. - Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся").

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года).

- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16).

- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467).

- Федеральные проекты «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда», «Патриотическое воспитание» и др.

- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».

- Федеральный государственный стандарт начального общего образования;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 от 28.01.2021 N 2 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Устав и локальные нормативные акты РЖД прогимназия №20.

Рабочая программа дополнительного образования «Ловкий мяч» разработана с помощью комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений В.И. Ляха (2012г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Срок реализации программы – 1 год (32 часа по 1 часу в неделю), продолжительность занятия – 30 минут.

Занятие спортивными играми направлены на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Программа «Юный олимпиец» включает в себя подвижные игры, пионербол, элементы баскетбола, футбола, ОФП.

**Цель программы** - углублённое изучение спортивных игр – футбол, волейбол(пионербол), баскетбол, а также развивать физические качества и совершенствовать двигательные умения, удовлетворить индивидуальные двигательные потребности.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- сформировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства;

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

- формировать правильную осанку;

- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

#### **Развивающие:**

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

#### **Воспитательные:**

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

#### **Оздоровительные:**

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

### **Планируемые результаты освоения программы**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

**Личностными результатами** программы «Ловкий мяч» является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы «Ловкий мяч» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### *Регулятивные УУД:*

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### *Познавательные УУД:*

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

#### *Коммуникативные УУД:*

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по лёгкой атлетике и спортивным играм.

#### *В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности лёгкой атлетикой и спортивными играми;

#### *В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в лёгкой атлетике и спортивных играх;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

*В области трудовой культуры:*

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в лёгкой атлетике, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по лёгкой атлетике

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

➤ осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

➤ социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

### **Требования к уровню подготовки**

В результате освоения обязательного минимума содержания программы ученики должны:

#### **Знать:**

- влияние физических упражнений на организм человека;
- способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа;
- особенности и способы движений и передвижений человека;
- терминологию разучиваемых упражнений;
- основы личной гигиены;
- причины травматизма на занятиях подвижными и спортивными играми и правила его предупреждения.

#### **Уметь:**

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях;
- соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий.

**Использовать** приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;

### **Формы и средства контроля знаний**

#### **Способы проверки:**

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях

#### **Формы подведения итогов:**

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов

### **Контрольно-измерительные материалы/уровни двигательной подготовленности**

№ п/п	Способность	Тест	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Сила	Бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы, ноги на ширине плеч (м)	3	4-5	6	2	3-4	5
2	Координационные способности	Прыжок в сторону через линию за 20 секунд (кол-во раз)	25	26-28	29	25	26-28	29

### **Содержание программы**

*Материал программы дается в трех разделах:*

- основы знаний
- общая и специальная физическая подготовка
- техника и тактика в спортивных играх

#### **ОСНОВЫ ЗНАНИЙ**

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях спортивных игр.
2. Краткий обзор состояния и развития спортивных игр в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
5. Правила соревнований в спортивных играх.

#### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки.

Поэтому большое внимание на занятиях спортивными играми будет уделяться развитию двигательных качеств и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Занимает очень важное место в тренировке, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества

## ТЕХНИКА И ТАКТИКА В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях

### Распределение учебного времени на виды программного материала

Название раздела (модуля)	Количество часов (занятий)
1 Спортивные игры	22
2. Подвижные игры	20
3. Общая физическая подготовка	16
4. Организация и проведение спортивных мероприятий	6
Всего:	64

**Календарно – тематическое планирование кружка «Ловкий мяч» (6-7 лет)**

№ п/п	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
Раздел 1. Подвижные игры. ОФП. Мини-футбол				
1-2	Экскурсия в страну «Спортландия». Правила безопасности на занятиях подвижными играми. Игра «К своим флажкам».	2		
3-4	Т.Б. Общеразвивающие упражнения. Игра «Пятнашки».	2		
5-6	Т.Б. Общеразвивающие упражнения. Прыжки на месте. Игра «Прыгающие воробышки»	2		
7-8	Т.Б. Правила безопасности на занятиях общей физической подготовкой. Развитие скоростно-силовых способностей	2		
9-10	Т.Б. Развитие скоростных способностей. Эстафеты с бегом и прыжками.	2		
11-12	Т.Б. Развитие скоростных способностей Эстафеты.	2		
13-14	Т.Б. Развитие выносливости Прыжки со скакалкой.	2		
15-16	Т.Б. Эстафеты и спортивные конкурсы между командами классов.	2		
Раздел 2. Баскетбол, волейбол. Подвижные игры.				
17-18	Правила безопасности на занятиях подвижными играми. Игра «Лисы и куры».	2		
19-20	Т.Б. Общеразвивающие упражнения с предметами: с малым мячом. Игра «Играй, играй, мяч не теряй»	2		
21-22	Т.Б. Игры с прыжками с использованием скакалки	2		
23-24	Т.Б. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Третий лишний	2		
25-26	Т.Б. Правила безопасности на занятиях общей физической подготовкой. Развитие силовых	2		



	способностей.			
27-28	Т.Б. Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом.	2		
29-30	Правила безопасности на занятиях баскетболом. Специальные передвижения без мяча. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте	2		
31-32	Т.Б. Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит	2		
33-34	Т.Б. Бросок мяча в корзину. Тестирование силовых способностей: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность	2		
35-36	Т.Б. Спортивный праздник «Страна баскетболия»	2		
37-38	Т.Б. Развитие координационных способностей	2		
39-40	Т.Б. Тестирование координационных способностей	2		
41-42	Т.Б. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Два мороза».	2		
43-44	Т.Б. Остановка мяча, ведение мяча Остановка мяча, ведение мяча	2		
45-46	Т.Б. Спортивный праздник: «Проводы русской зимы - масленица».	2		
47-48	Правила безопасности на занятиях баскетболом. Специальные передвижения без мяча. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте	2		
49-50	Т.Б. Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит	2		
51-52	Т.Б. Бросок мяча в корзину. Тестирование силовых способностей: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность	2		
53-54	Т.Б. Спортивный праздник «Страна баскетболия»	2		
<b>Раздел 3. ОФП. Мини-футбол. Волейбол.</b>				

55-56	Т.Б. Развитие координационных способностей	2		
57-58	Т.Б. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку.	2		
59-60	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. П.И «Переход.»	2		
61-62	Т.Б. Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.	2		
63-64	Т.Б. Турнир по мини-футболу.	2		

### Материально-техническое обеспечение

1. Атлетический мат
2. Барьеры
3. Флажки
4. Баскетбольные мячи
5. Волейбольные мячи
6. Футбольные мячи
7. Теннисный мяч
8. Мед. больные мячи

### Список литературы

1. Антропова М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2020г.
2. Гатман Б., Финнеган Т., Все о тренировке юного баскетболиста. Издательство АСТ, 2022г.
3. Дереклеева Н.И., Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2019 г. - / Мастерская учителя.

4. Ковалько В.И., Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: ВАКО, 2021 г. – / Мастерская учителя.
5. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. 2018г
6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.. Упражнения и игры с мячами. Издательство НЦ ЭНАС, 2019г.
7. Патрикеев А.Ю., Подвижные игры. М.: Вако, 2020г.. / Мозаика детского отдыха.
8. Синягина Н.Ю., Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2021г.
9. Смирнов Н.К., Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2023г.
10. Якиманская И.С., Личностно-ориентированное обучение. – М.: 2018.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 229723484149701461558283897186772312471353484436

Владелец Ломова Мария Анатольевна

Действителен с 28.11.2024 по 28.11.2025