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
«31» августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
ДИРЕКТОР
РЖД прогимназия №20
_____М.А. Ломова
«31» августа 2026 г.

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

Возраст обучающихся: 8-10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Спасенова Виктория Владимировна
Учитель ФЗК

г. Батайск
2026 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 02.06.2026 №19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2. 4283-26 «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 прогимназии №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 (33 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 «Ловкий мяч»» 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 приѐмы 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)	4	5-6	7-8	3	4-5	6-7
2	Координационные способности	Прыжок в сторону через линию за 20 секунд (кол-во раз)	27	28-29	30-32	26	27-28	29-30

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	18
4. Организация и проведение спортивных мероприятий	6
Всего:	66

Календарно – тематическое планирование кружка «Ловкий мяч» (8-10 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		
Раздел 3. ОФП. Мини-футбол. Волейбол.				

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		
65-66	Игра по выбору детей.	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, тренинги 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 678223829530523927841118606352291866190593675563

Владелец Ломова Мария Анатольевна

Действителен С 19.10.2026 по 19.10.2027