

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Полх – Майданская средняя школа»**

РАССМОТРЕНА Педагогическим советом 28 августа 2025 г. Протокол №1	УТВЕРЖДЕНА приказом директора МБОУ «Полх-Майданская средняя школа» А.М.Безруковым №128 от 28.08.2025
--	---

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Мой весёлый звонкий мяч»

Возраст обучающихся: 9-10 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:

Колюбаева Т. А., учитель физической культуры

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее программа) «Мой весёлый звонкий мяч» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Настоящая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (далее Федеральный закон N 273) (ст. 2, ст. 12, ст. 75)
2. Федеральный закон N 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75).
3. Федеральный закон N 273-ФЗ (п. 1,2,3,9ст. 13; п. 1, 5, 6 ст. 14; ст. 16; ст. 16; ст. 33, ст. 34, ст. 75),
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию образовательных учреждений. Программа ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Основной акцент в программе сделан на закрепление и совершенствование упражнений со всеми доступными видами мячей, на создание условий для овладения школьниками элементами различных спортивных игр с мячом – пионербол, футбол, баскетбол.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на один год обучения. Общая продолжительность образовательного процесса составляет 36 часов (36 недель – 1 час в неделю).

Формы обучения и режим занятий

Форма обучения: очная

Программой предусмотрено проведение занятий в групповой форме.

Режим занятий: 1 раз в неделю.

Продолжительность занятия с детьми 45 минут (1 академический час).

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы: закрепление и совершенствование умений и навыков владения мячом.

Задачи программы:

1. Формировать технико-тактические действия с мячом: броски и ловля мяча, передача мяча, бросок через сетку, бросок мяча в корзину, отбивание мяча, ведение мяча, метание мяча.
2. Способствовать развитию силы, быстроты, ловкости, координационных способностей.
3. Способствовать обогащению и углублению знаний о спортивных играх с мячом.
4. Формирование устойчивого интереса к играм с мячом, желания использовать их в самостоятельной деятельности.
5. Способствовать воспитанию морально-волевых качеств.

1.3 Содержание программы

1. Основы знаний

История возникновения мяча, правила поведения и техника безопасности на занятиях с мячом, санитарно-гигиенические требования к занятиям с мячами, правила игры в пионербол, волейбол, баскетбол.

2. Подвижные и спортивные игры

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий; игры, развивающие физические способности.

Пионербол: передача и ловля мяча на месте, броски и ловля мяча через сетку, подача мяча одной рукой от плеча, игра «Пионербол».

Баскетбол: стойка игрока (исходные положения); перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед; сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх); передачи мяча; ведение мяча на месте, в движение; броски мяча в кольцо, игра в мини-баскетбол.

Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу, остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

3. Физическая подготовка

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки техническому, тактическому или физическому
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двусторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

1.4 Планируемые результаты

В результате освоения программы воспитанники разовьют:

- мелкую моторику, внимание, быстроту реакции, сообразительность, ловкость, координацию движений, устойчивость тела;
- умение ориентироваться в пространстве, умение регулировать силу и точность движений;
- умение самостоятельно принимать разумные решения в зависимости от хода игры;
- достигнут благоприятного физического развития и разносторонней двигательной подготовленности.

В результате освоения программы воспитанники овладеют:

- техникой бросков и ловлей мяча на месте и в движении, индивидуально, в парах, в группе;
- техникой отбивания мяча на месте, ведения мяча в разных направлениях индивидуально и в парах;

- техникой бросков мяча в баскетбольную корзину, через сетку разными способами;
- техникой метания мяча в мишени, прокатывания мяча ногами в мишени индивидуально и в парах;
- множеством элементов «школы мяча»;
- действиями с мячом без зрительного контроля;
- узнают новые подвижные игры с мячом;
- навыками совместных действий.

В процессе обучения у воспитанников происходит становление основных компетентностей:

- коммуникативная – умение слушать, слышать, сопереживать другому, общаться и дружить;
- познавательная – способность к обучению;
- культурная – соответствовать нормам и правилам поведения.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Основы знаний.	4	4	-	Устный опрос одновременно со всей группой
	-История возникновения мяча, правила поведения и техника безопасности на занятиях с мячом.	1	1	-	
	- Санитарно-гигиенические требования к занятиям с мячами.	1	1	-	
	- Правила игры в пионербол, волейбол.	1	1	-	
	- Правила игры в баскетбол.	1	1	-	
2	Игры, эстафеты с мячом	8		8	Наблюдение за детьми в процессе выполнения заданий
-Эстафета «Передал-садись»	1		1		
-Игра «Вышибалы»	2		2		
		1		1	

	-Игра «Мяч в корзину» -Эстафета с ведением мяча. - Игра «Метко в цель». - Игра «Мяч ловцу» Игра «Не давай мяч водящему»	1 1 1 1		1 1 1 1	
3	Пионербол передача и ловля мяча на месте;броски и ловля мяча через сетку; подача мяча одной рукой от плеча;игра «Пионербол».	8	-	8	Наблюдение за детьми в процессе выполнения заданий
4	Баскетбол стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами; сочетание способов перемещений; передачи мяча; ведение мяча на месте, в движение; броски мяча в кольцо, игра в мини-баскетбол.	8	-	8	Наблюдение за детьми в процессе выполнения заданий
5	Футбол ведение футбольного мяча; удар по не подвижному футбольному мячу; остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	6	-	6	Наблюдение за детьми в процессе выполнения заданий
6	Контрольные испытания	2	-	2	Выполнение тестовых

	промежуточная диагностика; итоговая аттестация.	1 1		1 1	заданий
	ИТОГО	36	4	32	

2.2 Календарный учебный график программы

Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2025-2026	01.09.2025	26.05.2026	36	36	<i>1 раз в неделю по 1 учебному часу</i>

2.3 Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение Занятия проводятся в спортивном зале, площадь которого 128 кв. м.

В образовательном процессе используются:

- мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, для метания
- гимнастические скамейки
- обручи
- корзины напольные
- баскетбольные корзины
- сетка волейбольная
- мягкие модули
- фишки-ориентиры
- стойки
- мишени
- ворота футбольные
- Секундомер
- рулетка
- скакалки
- свисток

Информационное обеспечение

В образовательном процессе используются:

- магнитофоны;
- ноутбук;
- проектор;
- экран;
- аудиозаписи для выполнения ОРУ;
- презентации.

Кадровое обеспечение

Занятия проводит учитель физической культуры, первой квалификационной категории Колюбаева Татьяна Анатольевна. Стаж работы 34 года. Образование высшее.

2.4 Формы аттестации

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Способы проверки учащихся:

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

2.5 Оценочные материалы

Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации.

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

Уровни практических умений.

Уровень практических умений оценивается в конце «обучения» по заданиям на выявление уровня владения мячом за учебный год по показателям. *Высокий уровень* – уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом. *Средний уровень* – технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Не совсем уверенно и точно выполняет действия с мячом в заданном темпе. *Низкий уровень* – неуверенно выполняет упражнения с мячом. Не замечает своих ошибок. Не обращает внимания на качество действия с мячом. Не соблюдает заданный темп и ритм с мячом.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Учащимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий однозначный ответ. Оценивание происходит по системе: «зачет» или «не зачет».

2.6 Методические материалы, методическое обеспечение программы

В программе применяются основные группы *методов убеждения*:

- информационные
- дискуссионные

Методы, стимулирующие активность детей:

- пояснение и показ упражнений;
- повторение упражнения;
- игровые и соревновательные задания
- подвижные игры и эстафеты
- поощрение и похвала.

Методы организации деятельности:

- словесные методы (рассказ, беседы, игры, игры-эстафеты).
- практические (упражнения, игры, игры-эстафеты, соревнования);
- наглядный (показ, наблюдение, демонстрация приемов работы);

Методы воспитания и развития:

- развивающая познавательная игра;
- самостоятельная работа;
- индивидуальная работа;

Список литературы

1. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов /методические рекомендации для тренеров ДЮСШ Е.А. Чернова Москва 2001г.
2. П.И. Погадаев. Настольная книга учителя физкультуры. М: Физкультура и спорт 2005
3. Овчинников Т.С., Черная О.В. Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. – СПб; КАРО, 2010
4. В.И. Лях. Физическая культура 1-4; М.: Просвещение, 2022
5. Внеклассные мероприятия по физкультуре в школе/ М.В. Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006
6. Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время/ Методическое пособие. П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва, ООО «Планета», 2013