

**Администрация Коченевского района  
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Чистопольская средняя общеобразовательная школа**

Принята на заседании  
педагогического совета  
СОШ  
№ 1 от 21.08.2026 г

Утверждаю  
директор МКОУ Чистопольская

Рушук Е.А.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Весёлый мяч»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 8-10 лет  
Срок реализации программы: 1 год.  
2026-2027 уч .год

Автор составитель программы:  
Терехова Любовь Николаевна,  
Учитель физической культуры  
МКОУ Чистопольская СОШ  
Коченевского района

**Чистополье 2026**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа «Весёлый мяч» разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N1155);
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. N 1008);
- «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 года №41 «Об утверждении СанПиН» 2.4.4.3172-14)

#### **Актуальность программы:**

Игра с мячом – это всегда подвижная игра, а подвижная игра - естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития.

#### **Практическая значимость программы:**

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью, с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она

формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Правильно организованные подвижные игры с мячом должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей.

**Цель программы:** сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством игры с мячом.

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- \* Научить детей владеть мячом на достойно высоком уровне.
- \* Познакомить школьников с историей игр.
- \* 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.

#### **Отличительные особенности программы:**

Программа «Веселый мяч» включает в себя различные подвижные игры. Они нравятся практически всем школьникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все игры с мячом имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций. По содержанию все игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

#### **Базовые теоретические идеи:**

Программа состоит из 4-х разделов:

1. Знания о физической культуре
2. Деятельность оздоровительной направленности
3. Подвижные игры
4. Подвижные игры с мячами (малыми, волейбольными, баскетбольными)

### **Содержание программы**

Программа полностью построена на подвижных играх с мячом. Подвижные игры с мячом в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Важнейшее достоинство игр с мячом состоит в том, что в своей совокупности они, по существу, исчерпывают все виды свойственных человеку естественных движений: ходьбу, бег, прыжки, борьбу, лазанье, метание, бросание и ловлю, упражнения с предметами – потому являются самыми универсальными и незаменимым средством физического воспитания детей.

Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей.

Содержание программы сориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма. Смена видов действия с мячом, использование различных дополнительных игровых приемов с разной физической нагрузкой сосредотачивает внимание детей, дисциплинирует и, снимает напряжение.

Программа представляет собой систему, позволяющую научить ребенка свободно владеть мячом, передвигаться с ним по площадке в различных направлениях, развитие скоростных качеств.

Программа предусматривает как индивидуальное умение владения с мячом, так и действие в микрокомандах – парами, тройками, пятерками.

### Учебно-тематический план

| №<br>п/п     | Разделы программы                           | Кол-во часов |          |           | Форма<br>аттестации/<br>контроля  |
|--------------|---------------------------------------------|--------------|----------|-----------|-----------------------------------|
|              |                                             | Всего        | Теория   | Практика  |                                   |
| 1            | Теория                                      | 1            | 1        |           | Наблюдение<br>Инструктаж<br>по ТБ |
| 2            | Упражнения и игры с передачей мяча          | 7            |          | 7         | Наблюдение                        |
| 3            | Упражнения и игры с ведением мяча           | 5            |          | 5         | Наблюдение                        |
| 4            | Упражнения и игры с бросками мяча в корзину | 8            |          | 8         | Наблюдение                        |
| 5            | Подвижные игры с элементами баскетбола      | 6            |          | 6         | Наблюдение                        |
| 6            | Подвижные игры с элементами футбола         | 8            |          | 8         | Наблюдение                        |
| <b>Итого</b> |                                             | <b>34</b>    | <b>1</b> | <b>33</b> |                                   |

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### ***Материально-техническое обеспечение программы***

Требования к помещению(ям) для учебных занятий: в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 для организации учебного процесса

Занятия проводятся в спортивном зале, оснащенном по программе необходимым оборудованием и в соответствии с возрастом детей.

### ***Учебно-методическое и информационное обеспечение программы***

Перспективный план занятий по разделам.

### **Методическое обеспечение программы**

Описание основных способов и форм работы с детьми, планируемых по каждому разделу отражено в календарно-тематическом плане:

индивидуальных и групповых, практических и теоретических;

конкретных форм занятий – игра, беседа, соревнование и т.п.

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:

словесный, наглядный, практического упражнения.

Перечень дидактических материалов: карточки-задания общеразвивающих упражнений, комплексов утренней зарядки.

Кадровое обеспечение: учитель физкультуры.

Материально-техническое обеспечение:

При комплектовании материально-технического оснащения спортивного зала за основу взят перечень учебного оборудования для общеобразовательных учреждений, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации.

Спортивный зал оснащен малыми мячами, теннисными мячами, скакалками, обручами, гимнастическими матами, кеглями.

Состояние спортивного зала соответствует требованиям, о чем имеется заключение санитарно-эпидемиологической службы, государственной противопожарной службы.

Спортивный зал паспортизирован и оснащен необходимым инвентарем и оборудованием.

### Содержание программы

| № | Название темы                                                            | Содержание темы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | Знания о физической культуре 1 час                                       | <p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.</p> <p>Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.</p> |
|   | Деятельность оздоровительной направленности 3 часа                       | <p>Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способами обтирания и обливания под душем).</p> <p>Комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения, профилактику нарушения зрения. Упражнения дыхательной гимнастики.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|   | Подвижные игры 20 часов                                                  | <p>Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости). психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|   | Подвижные игры с мячами (малыми, волейбольными, баскетбольными) 10 часов | <p>Овладение элементарных умений в ловле бросках, передачах и ведении мяча</p> <p>Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Преодоление специализированных полос препятствий. Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

Тематическое планирование.  
Кружок «Веселый мяч» (2,3,4 классы)

| № | Тема                                                                                   | Виды учебной деятельности                                                  | Планируемые результаты                                                                                     |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Мир движений. Разучивание специальных упражнений с мячом. Игра «Стоп!»                 | формирование представления о мире движений, их роли в сохранении здоровья. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 2 | Беседа: «Красивая осанка». Специальные упражнения с мячом. Игра «Перестрелка», «Стоп!» | формирование правильной осанки, развитие навыков бега                      | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 3 | Выбираем бег. «Кто быстрее?», «Сумей догнать»                                          | развитие скоростных качеств, ловкости                                      | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 4 | Сила нужна каждому. «Кто сильнее?», «Салки со стопами», «Удочка с прыжками»            | развитие силы и ловкости                                                   | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 6 | Весёлая скакалка, игры «Медведь спит», «Удочка».                                       | развитие ловкости и внимания                                               | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 7 | Сила нужна каждому. «Очистить свой сад от камней»,                                     | развитие выносливости и силы                                               | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 8 | Скакалочка-выручалочка. «Удочка с приседанием»,                                        | развитие силы                                                              | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры,                                         |

|    |                                                                                          |                                          |                                                                                                            |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                          |                                          | самостоятельно играть в разученные игры                                                                    |
| 9  | Ловкая и коварная гимнастическая палка. «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»         | развитие быстроты и ловкости             | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 10 | Команда быстроногих «Гуси – лебеди», «Лиса и куры»,                                      | развитие силы и ловкости                 | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 11 | Выбираем бег. «Кто быстрее?», «Сумей догнать»                                            | развитие скоростных качеств, ловкости    | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 12 | Метко в цель. «Метко в цель», «Салки с большими мячами»                                  | развитие меткости и координации движений | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 13 | Путешествие по островам. «Назови имя», «Бездомный заяц», Лягушки в болоте»               | развитие меткости и координации движений | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 14 | Развиваем точность движений. «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот» | развитие глазомера и точности движений   | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 15 | «Бездомный заяц», «Подвижная цель».                                                      | развитие выносливости и ловкости         | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |

|    |                                                                       |                                              |                                                                                                           |
|----|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16 | «Охотники и утки», «Перестрелка».                                     | развитие выносливости и<br>быстроты          | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, зная разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 17 | Удивительная пальчиковая гимнастика. «Метание в цель», «Попади в мяч» | развитие ловкости и<br>быстроты              | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, зная разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 18 | Развитие выносливости. "Бездомный заяц", «Лошадки»                    | развитие выносливости,<br>быстроты и реакции | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения зная разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры  |
| 19 | Развитие реакции. «Пустое место», «Часовые и разведчики»              | развитие быстроты, скорости                  | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, зная разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 20 | Разучивание элементов игры «Пионербол»                                | развитие быстроты, скорости,<br>реакции      | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, зная разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 21 | Разучивание элементов игры «Пионербол»                                | развитие быстроты, ловкости                  | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, зная разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 22 | Знакомство с разметкой площадки, правила игры «Пионербол»             | развитие быстроты,<br>ловкости,              | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, зная разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |

|    |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 23 | Правила игры «Пионербол», игра по упрощенным правилам                                                                                                                       | развитие скоростных качеств, ловкости                                                                                                               | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры                                       |
| 24 | «Третий лишний» игра, игра «Пионербол» по упрощенным правилам                                                                                                               | развитие скоростных качеств, ловкости                                                                                                               | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры                                       |
| 25 | Упражнение «Высокие деревья». Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Игры по выбору (футбол, «высекалы»).                                                                  | Прыжки, подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                          | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.                                           |
| 26 | Упражнение «Боксёры». Эстафета с обменом мячей. Подвижные игры: «Ловишки», «Круговая лапта».                                                                                | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                                                                                   | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. |
| 27 | Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда». Метание набивного мяча. Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики». | Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.                         |
| 28 | Бег с преодолением препятствий. Эстафета с прыжками. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».                                                       | Равномерный бег. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                      | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры.                          |