

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 13»**

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МАОУ «СОШ № 13»
протокол от 20 июня 2022 года № 9

УТВЕРЖДЕНО
приказом
МАОУ «СОШ № 13»
от 21 июня 2022 года № 99-О

Директор МАОУ «СОШ № 13»
Железнякова З.А.

**Программа курса внеурочной деятельности
«Школа мяча»**

Североуральск

Черемухово

2022

Программа «Школа мяча» составлена в соответствии с приказом № 196 от 9 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства просвещения Российской Федерации и методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы от 18.11.2015 года № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации.

Программа предназначена для образовательных организаций, реализующих программы начального и основного общего образования в рамках внеурочной деятельности, как средство воспитания и обучения, способствующее раннему самоопределению ребенка в направлении, физическая культура и спорт.

СОДЕРЖАНИЕ:

РАЗДЕЛ 1. Пояснительная записка	4
1.1 Цель программы	5
1.2 Задачи программы	5
1.3 Адресат программы	6
1.4 Формы и режим занятий	6
1.5 Планируемые результаты	7
1.6 Формы аттестации и оценочные материалы	8
1.7. Критерии оценки уровня физической подготовленности обучающихся по программе	9
РАЗДЕЛ 2. Содержание программы	10
2.1 Учебно - тематический план	11
2.2. Содержание программного материала	12
РАЗДЕЛ 3. Организационно- педагогические условия реализации программы	17
3.1. Учебно-методическое обеспечение программы	17
3.2. Методические рекомендации по составлению комплекса с мячом	18
3.3. Формирование двигательных навыков в спортивных играх с мячом	20
3.4. Организация и методика проведения контрольных упражнений	22
3.5. Материально-технические условия реализации программы	23
3.6. Учебно-информационное обеспечение программы	23

Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Школа мяча» (далее - программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Младший и средний школьный возраст детей наиболее благоприятен для формирования раннего самоопределения в направлении физическая культура и спорт.

Наиболее эффективными средствами воспитания физических качеств и координационных способностей являются игровые упражнения с мячом. Дети легко поддаются воздействию педагогического процесса, направленного на развитие координационных способностей, которые сохраняются в течение длительного срока. От начального периода обучения основам игр с мячом во многом зависят будущие спортивные результаты.

Координационные способности человека выполняют в управлении его движениями важную функцию, а именно согласование, упорядочение разнообразных двигательных движений в единое целое, что является необходимым условием для успешного обучения физическим упражнениям и вариативности процессов управления движениями, и как следствие увеличение двигательного опыта.

Сформированные координационные способности – необходимое условие подготовки дошкольников и младших школьников к занятиям спортом, к жизни, труду, в дальнейшем службе в армии. Они обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов, так как точно дозированное во времени, пространстве и по степени наполнения мышечное усилие и оптимальное использование соответствующих фаз расслабления ведут к рациональному расходованию сил. Разнообразные варианты упражнений с мячами необходимые для развития координационных способностей – гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразия в занятиях, обеспечить положительные эмоции от участия в спортивной деятельности.

Игры и действия с мячами различного веса и объема развивают крупные и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев кисти, что способствует развитию моторики рук, которая имеет особое значение для развития функций мозга ребенка, развитие речи и интеллекта, развивают выразительность движения, пространственную ориентировку.

Подвижные игры с мячом коллективного характера создают благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых качеств и, конечно, коммуникативный навык. Отбивание мяча,

повышает настроение, снимает усталость, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечных напряжений, вызывает удовольствие.

Неоспорима и оздоровительная роль игры с мячом. Развивая мышечную силу в процессе игр с мячом у детей, усиливается кровообращение, улучшается работа важнейших органов растущего детского организма – легких, сердца, улучшают обмен веществ. Так же игры и упражнения с мячом, являются средством коррекции различных нарушений осанки и плоскостопия. Упражнения на фитолах оказывают профилактическое действие при ранних проявлениях нарушения осанки.

Игровые упражнения с мячом являются средством, гармонически развивающего ребенка, дающим значительный образовательный и воспитательный эффект.

Во многих общеобразовательных организациях созданы все условия для занятий с использованием элементов спортивных игр на формирование у детей устойчивого интереса к занятиям физической культуры.

1.1. Цель программы: формировать условия успешной физкультурно-спортивной ориентации детей для определения индивидуального оптимального пути физического развития.

1.2. Задачи программы:

обучающие:

- формировать базовые знания в области физической культуры и спорта: термины, определения и понятия;
- формировать элементарные знания в области гигиены человека во время занятий физической культурой и спортом;
- обучить техническим навыкам владения мячом на основе спортивных игр и подвижных игр;
- освоить правила простых подвижных игр с мячами;
- сформировать навыки организации подвижных игр с мячом со сверстниками;
- обучить правилам безопасного поведения во время самостоятельных и учебных занятий подвижными играми с мячами.

развивающие:

- способствовать развитию точности и координации движений, быстроты реакций, силы, глазомера, согласованности движений;
- способствовать развитию физических качеств;
- укрепить здоровье, через привитие привычки выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику с различными мячами;
- расширить двигательные возможности обучающихся;
- формировать универсальные двигательные действия в процессе обучения;

- формировать навыки прокатывания, передачи, ловли, отбивания мяч о пол, о стену, бросков мяча в корзину, закатывания мяча в ворота, умение применять их в игровой ситуации;
- формировать навыки передавать, ловить и бросать мяч, сочетать эти действия между собой, а также с другими действиями с мячом и без мяча;
- развивать устойчивую мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

воспитательные:

- воспитывать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни;
- заинтересовать обучающихся упражнениями и игрой с мячом;
- воспитывать трудолюбие и взаимопомощь, толерантность и уважение к партнёрам и соперникам во время игр;
- воспитывать умения подчинять собственные желания интересам коллектива, добиваться положительного результата в совместной деятельности.

1.3. Адресат программы

Программа рассчитана для мальчиков и девочек младшего и среднего школьного возраста (4-7 класс), не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

1.4. Формы и режим занятий

Программой предусмотрены *основные формы* занятий – очная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, тройках, командах, подгруппах. Работа по программе предполагает проведение подвижных игр, спортивных конкурсов, эстафет.

При реализации программы используются следующие *формы организации занятий*:

- теоретические занятия,
- учебные и тренировочные занятия;
- эстафеты;
- соревнования;
- открытые занятия;
- подвижные игры;
- спортивные игры по упрощенным правилам;
- дидактические материалы.

Теоретические занятия проводятся в форме: бесед, просмотра и обсуждения видеоматериалов.

Практические занятия– учебные и тренировочные занятия проходят по традиционной схеме:

- подготовительная часть – разминка (выполняются общеразвивающие упражнения без мяча и с мячом);
- основная часть – выполняются упражнения с мячами, проводится обучение различным техническим приемам владения мячом (проводится прием контрольных упражнений).
- заключительная часть – упражнения на расслабления мышц, подведение итогов.

Программой регламентировано 34 учебных недель.

Срок реализации программы: 2 года, 68 часа в первый год, 68 часов во второй год обучения. Общий объем 136 часов.

1.5. Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения программы включают увеличение двигательной-познавательной активности обучающихся, овладение новыми разнообразными упражнениями. Развития и совершенствования координационных способностей и игровой ловкости у младших школьников, пополнения запаса знаний об окружающем мире, развитие смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств, способствующих гармоничному развитию обучающегося. Совершенствовать у обучающихся умение работы с мячом: поймать, удержать, а также рассчитать направление, силу броска, формируя соразмерность движений, хорошую пространственную ориентировку. На базе уже имеющихся движений улучшить навыки владения мячом с целью формирования достаточно сложных действий с мячом. Повышение функциональных возможностей организма, его сопротивляемость к заболеваниям; воспитание силы воли, умения преодолевать усталость, стремление к победе.

По окончании обучения обучающиеся будут:

знать:

- истоки зарождения и современное становление спортивных игр с мячом (волейбол, футбол, баскетбол, гандбол др);
- правила составления комплексов утренней гигиенической гимнастики с различными мячами;
- знать определения, понимать и пользоваться базовыми терминами различных подвижных и спортивных игр с мячами;
- правила составления комплексов упражнений для разминки;
- базовые упражнения, направленные на развитие физических качеств;
- основы здорового образа жизни, личной гигиены при занятиях физической культурой и спортом, основы строения организма человека;

- причины травматизма и правила безопасного поведения во время занятий с мячами;
- иметь понятия о спортивной одежде, спортивном инвентаре и снарядах;
- упрощенные правила спортивных игр с мячами;
- правила проведения подвижных игр с мячами;

уметь:

- организовать самостоятельные занятия с мячом, а также с группой товарищей;
- уметь объяснить правила разученных подвижных игр;
- играть в подвижные игры, соблюдая правила игры;
- организовывать и проводить спортивные эстафеты с мячами в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.;
- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть знаниями выбора мяча для конкретной игры или упражнения;
- владеть навыками базовых элементов и приемов спортивных игр с мячом;
- составлять и выполнять различные комплексы упражнений с мячом;
- вести здоровый образ жизни.

1.6. Формы аттестации и оценочные материалы

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе педагога дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала в форме беседы, блиц опроса.

Управление учебной деятельности охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование учебной деятельности.

На каждом этапе подготовки в рамках годичного цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с

результатами, показанными обучающимися в тестировании общей физической подготовки.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в образовательной деятельности обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять учебной деятельностью.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на учебных занятиях;
- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения;
- выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической подготовки.

Формой контроля является мониторинг по общей физической, подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, выбранные с учетом возрастной категории обучающихся, разработаны с учетом нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Все испытания проводятся в соответствии с требованиями выполнения комплекса ВФСК «ГТО».

1.7. Критерии оценки уровня физической подготовленности обучающихся по программе «Школа мяча»

Определение уровня сформированности навыков владения мячом

- ведение мяча правой, левой рукой на месте;
- ведение мяча правой, левой рукой в движении вперед;
- броски мяча снизу вверх в баскетбольную корзину;
- перебрасывание мяча через волейбольную сетку с расстояния 4 метров одной рукой;
- ловля мяча двумя руками, летящего через сетку;

- передачи мяча сверху двумя руками в мишень;
- передачи мяча снизу двумя руками в стенку, в мишень;
- ведение мяча (футбольного) правой-левой ногой в ходьбе;
- остановка катящегося мяча навстречу подошвой сверху;
- передачи мяча (футбольного) низом на расстояние 4-6 м;
- удары по мячу в створ мини-ворот с расстояния 3 метров (девочки), 4 метров (мальчики).

Критерии определение уровня сформированности двигательного навыка:
 низкий – выполнено с тремя и более существенными нарушениями (неточностями исполнения, низкая скорость, амплитуда движения маленькая) искажение техники исполнения элемента;

средний -выполнено с незначительными искажениями, навык неустойчивый (низкая амплитуда, минимум повторений);

высокий – движение выполнено без искажений, точно, технично, навык устойчив, стабилен.

Итоговая аттестация (итоговый мониторинг) обучающихся по программе «Школа мяча» проводится с целью определения соответствие результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам.

Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план на 136 часа (34 рабочих недель в год)

№п/п	Вид подготовки, название раздела программы, тема.	Всего часов	Количество часов <i>первого</i> года обучения		Количество часов <i>второго</i> года обучения		Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
			теория	практика	теория	практика	
1	Введение	2	1		1		беседа
2	Теоретическая подготовка	4	2		2		беседа
3	Общая физическая подготовка	40	1	20	1	20	диагностика
4	Специальная физическая подготовка	42	1	18	1	19	диагностика
5	Техническая подготовка	30	1	15	1	14	диагностика
6	Соревновательная деятельность	8	1	4	1	4	соревнования
7	Контрольные занятия	6	1	2	1	2	аттестация промежуточная и итоговая
8	Итоговое занятие	2		1		1	Беседа
	итого	136	8	60	8	1	

2.1. Содержание программного материала.

1. Вводное занятие.

Теоретическая часть. Знакомство с группой. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы по годам обучения. Инструктаж по технике безопасности во время занятий физической культурой, подвижными играми. Режим дня юного спортсмена. Спортивная форма для занятий.

Практическая часть. Ознакомление с местами проведения занятий. Подвижные игры на внимание, «Кривое зеркало», «Салки».

2. Теоретическая подготовка (*реализуется в рамках практических занятий*).

Теоретическая часть. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Гигиенические знания и навыки. Правила закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. Игры с мячами. История мяча. Игры народов России. Правила подвижных игр. Оздоровительная роль занятий физической культурой и спортом. Особенности выбора и подготовки мест для игр с мячом.

3. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть. Понятия общая физическая подготовка. Классификация упражнений по общей физической подготовке. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей.

Практическая часть.

Строевые упражнения. Упражнения на месте – повороты, перестроения. В движении - перемена направления движения строя, переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов:

Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Круговые движения руками с большой амплитудой и разной скоростью.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища.

Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверху). В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине; приседания с различными положениями рук; выпады вперёд, в стороны с наклонами туловища и движениями рук; переход из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с гантелями (200гр): сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: комплексы ОРУ с скакалкой, прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.

Упражнения с мячом: ОРУ с баскетбольным, волейбольным футбольным мячами; ОРУ на фитболах; ОРУ с теннисными мячами.

Комплексы упражнений с мед.болом весом 1 кг.

Выполнение легкоатлетических упражнений.

Ходьба и ее разновидности в различном темпе, с различной шириной шага; бег и его разновидности, с изменением частоты шагов, ширины шагов, темпа и дистанции, с изменением направления движения; с заданием педагога; с ускорением, с переходом на ходьбу; бег с высокого старта с ускорением до 30 м, челночный бег 3x10 м.; прыжки и их разновидности, с одной на две, с двух на две на месте и с продвижением, в стороны, широкими шагами, тройные, пятерные, через скакалку, через скамейку с подтягиванием колен к груди; выпрыгивание из приседа вверх, с доставанием предмета.

Выполнение акробатических упражнений.

Перекаты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись, перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; стойка на лопатках; из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки. Соединение нескольких кувырков подряд. Кувырок назад, несколько кувырков назад слитно.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

4. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть. Влияние СФП игровых видов спорта на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки - физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

Практическая часть.

Упражнения для развития быстроты.

Бег скрестными шагами; со сменой направлений по зрительному и звуковому сигналам; спиной вперед; приставными шагами; с поворотами направо и налево; зигзагообразный, с об беганием предметов; скоростной на 3, 6, 8, 10, 20, 30, 60 м.; по сигналу ускорения на 10 – 15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа.

Упражнения для развития силы ног, прыгучести и прыжковой ловкости.

Приседание на одной ноге «пистолетом» с последующим подскоком вверх; «танец» в присядку с выбрасыванием ног вперёд; выпрыгивание вверх из глубокого приседа (можно с отягощением); прыжки вперед с зажатым в ступнях набивным мячом; отбивание набивного мяча ступнёй; легкоатлетические прыжки в высоту, в длину, прыжки с места и разбега; прыжки на гимнастическую скамейку и через неё; прыжки вверх с касанием высоко подвешенного предмета; прыжки в сторону, в длину-вверх, вперед с имитацией движений различных ударов; «вратарские упражнения»: ловля мяча в прыжках; прыжки с высоким подниманием колен («кенгуру»); многоскоки (на одной ноге, с ноги на ногу); прыжок ноги вперед в стороны.

Упражнения для развития силы и подвижности кисти и пальцев.

Для развития этих мышц: вращательные движения по вертикальной и горизонтальной "восьмерке" кистью (или только предплечьем или кистью и предплечьем одновременно) с утяжеленной ракеткой или тяжелой палкой; метание на дальность набивного мяча (0,5-2 кг) с имитацией ударов справа и слева в различных точках; имитация различных ударов утяжеленной ракеткой или тяжелой палкой; круговые движения кистью (предплечьем с гантелей); сжатие теннисного мяча или эспандера для укрепления мышц

кисти и пальцев, метание набивного мяча из-за головы с активным участием ног (упражнение, имитирующее удар над головой); броски партнёру набивного мяча до 1 кг из-за головы (кроме дошкольников), от плеча, сбоку, через голову хватом сзади, от колен и т. д.; упражнения с резиной, эспандером на растягивание мышц спины и груди; упражнения на гимнастических снарядах для преодоления собственного веса: отжимание, подтягивание.

Упражнения на скоростную выносливость.

Комплекс специальных упражнений, в который следует включать различные виды прыжков и бега: бег (1 км) с чередованием ускорений; бег со сменой направлений; бег с чередующимися прыжками в стороны, назад, вверх; бег со сменой темпа; упражнения со скакалкой; ускорения 5X10 м. Кросс по пересеченной местности, по утопанному снегу, по песку от 500 до 2000 м.

Упражнения для развития гибкости.

Наклоны, вращения, махи, выполняемые с наибольшей амплитудой. Упражнения на растягивание: наклоны вперед, касаясь ладонями пола; наклоны в стороны, назад с доставанием руками пяток ног. Все виды наклонов можно выполнять с отягощением и при активной помощи партнера; "мост"; вращение туловища, руки вверх в замке; выпады; махи ногами (вперед-назад, вправо-влево); «шпагат»; выкруты с палкой; упражнения с гантелями.

5. Базовая упражнения с мячом.

Футбол

Теоретическая часть. История возникновения футбола. Первые мячи в игре в футбол. Базовые правила игры в футбол. Обустройство места для игры в футбол. Базовые технические элементы игры в футбол: ведение, передачи, остановки мяча, удары, вбрасывание. Правила безопасного поведения во время занятий футболом. Жесты судьи.

Практическая часть.

Катание мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, остановка мяча подошвой- внутренней стороной стопы; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча. Выполнение ударов по мячу правой и левой ногой. Выполнение ударов после остановки, ведения, посылая мяч низом на короткое и среднее расстояние. Ведение мяча «елочкой». Жонглирование одной ногой, поочередно правой-левой. Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола. Игра в футбол по упрощенным правилам.

Волейбол

Теоретическая часть: история возникновения волейбола. Первые правила и условия игры волейбол. Базовые правила игры в волейбол. Терминология. Обустройство места для игры в волейбол. Базовые технические элементы игры в волейбол: передача сверху, передача снизу, подача мяча, прием, нападающий удар, блок. Правила безопасного поведения во время занятий волейболом. Жесты судьи.

Практическая часть.

Броски и ловля мяча над собой стоя на месте, в движении. Передача мяча сверху двумя руками над собой с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; передачи в парах; передачи в стенку; передачи через сетку. Броски мяча через сетку; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места. Передача и прием мяча снизу над собой на месте, с собственного набрасывания, с набрасывания партнёра, у стенки. Броски мяча одной рукой на дальность, через сетку, в указанную зону, в предмет. Имитация нападающего удара, чередование ударов вправо, влево, нападающий удар кулаком (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с собственного набрасывания, с набрасывания партнера, стоя на месте, в прыжке, через сетку.

Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игра в мини волейбол по упрощенным правилам.

Баскетбол

Теоретическая часть. История возникновения баскетбола. Первые мячи в игре баскетбол Базовые правила игры в баскетбол. Обустройство места для игры в баскетбол. Базовые технические элементы игры, терминология. Правила безопасного поведения во время занятий баскетболом. Упрощенные правила игры баскетбол. Разновидности баскетбола.

Практическая часть.

Ловля мяча: двумя руками на месте, двумя руками в прыжке, двумя руками при встречном движении, двумя руками при поступательном движении, двумя руками при движении сбоку, одной рукой на месте, одной рукой в движении, одной рукой в прыжке, одной рукой при поступательном движении, одной рукой при встречном движении. Передача мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча стоя на месте и в движении, из-за спины, двумя руками в прыжке, двумя руками сверху, с отскоком от пола на месте и в движении. Ведение мяча: одной рукой на месте, со сменой рук, в движении зигзагом, кругами, со сменой ритма, со сменой высоты ведения, с

сопротивлением защитников. Ведение с остановкой, поворотом и передачей. Броски в корзину: с места ближние, с двух шагов в движении, штрафные, броски с ближней дистанции.

Эстафеты с элементами баскетбола.

Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра в баскетбол по упрощенным правилам

Регби (тэг-регби)

Теоретическая часть. История возникновения регби. Атрибутика для игры. Разновидности регби. Базовые правила игры в регби, тэг – регби. Обустройство места для игры в регби, тэг-регби. Базовые технические элементы, терминология. Правила безопасного поведения во время занятий регби, тэг-регби.

Практическая часть

Способы держания мяча в двух руках, в одной руке. Передачи мяча в парах, в тройках на месте и в движении. Передача одной рукой сверху с продольным вращением мяча. Передача одной рукой снизу с продольным вращением мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Передачи двумя руками снизу в полёте. Передача мяча в движении, при активном сопротивлении противника. Ловля мяча, летящего на уровне груди, низко впереди, низко сбоку. Подбор мяча, лежащего на полу. Подвижные игры и эстафеты с элементами игры регби. Игра тэг-регби.

Гандбол

Теоретическая часть. История зарождения гандбола. Базовые правила игры в гандбол. Обустройство места для игры в гандбол. Базовые технические элементы, терминология. Правила безопасного поведения во время занятий гандболом.

Практическая часть.

Броски и ловля мяча над собой стоя на месте в движении, с поворотами на 180⁰ и 360⁰, жонглирование в парах и тройках мячами одной рукой, попеременно правой и левой рукой, ведение мяча с передачами в парах попеременно правой и левой рукой, передачи мяча правой и левой рукой, при параллельном и встречном движении; броски мяча по воротам; ловля летящего мяча с последующим броском по воротам, броски правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу с попаданием в ворота со средней и дальней дистанции. Передачи в парах, тройках, четверках: ведение – передача, ловля – ускорение – передача, ведение – ускорение – бросок по воротам, остановка – ускорение – передача. Подвижные игры и эстафеты с элементами гандбола. Игра в гандбол по упрощенным правилам.

6. Соревновательная деятельность.

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях и эстафетах. Правила поведения во время соревнований и эстафетах, отношения к соперникам и судьям соревнований. Обсуждение результатов соревновательной деятельности.

Практическая часть. Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях на школьном и муниципальном уровнях.

7. Промежуточная и итоговая аттестация.

Теоретическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений. Правила выполнения тестовых упражнений.

Практическая часть. Разминка. Сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП.

8. Итоговое занятие.

Теоретическая часть. Подведение итогов учебного года, вручение грамот, дипломов по результатам соревновательной деятельности первого, второго годов обучения. Объявление итогов промежуточной и итоговой аттестации. Задание для самостоятельных заданий на летний период.

Раздел 3. Организационно-педагогические условия реализации программы.

3.1. Учебно-методическое обеспечение программы

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательной деятельности обучение проходит в очной форме на русском языке;

метод показа и рассказа - создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Объяснение должно сводиться к названию конкретных действий, указыванию на то, как их выполнять, показ следует сопровождать образным рассказом, акцентируя внимание на тех действиях, которые обеспечивают выполнение изучаемого упражнения;

наглядный метод - применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов.

Эти методы помогают создать у обучающихся представления об изучаемых действиях.

Практические методы, используемые при выполнении упражнений с мячами:

повторный метод - предусматривает многократное выполнение упражнений при сохранении содержания, величины, характера нагрузки;

интервальный метод - многократное повторение упражнений при строгой регламентации его продолжительности и пауз отдыха между повторениями;

вариативный метод - предполагает выполнение одного и того же упражнения с мячами разного веса и в разных условиях;

метод сопряженных взаимодействий – основан на взаимосвязи развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков (для этого используются специальные упражнения, в частности, с набивными мячами, направленные на развития необходимых двигательных качеств при условиях их динамического соответствия биомеханическим особенностям разучиваемых на занятиях двигательных действий);

игровой метод - характеризуется постоянным или внезапным изменением игровых ситуаций при наличии определенного сюжета и конечной цели;

соревновательный метод – специально организованные состязания с использованием мячей, в которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы;

метод круговой тренировки – предусматривает выполнение упражнений на специально подготовленных местах «станциях» состав упражнений подбирается с расчётом разностороннего воздействия на различные мышечные группы (8-12 станций, в каждую подгруппу лучше включить четное количество занимающихся для выполнения упражнений в парах, желательно разделить юношей и девушек).

3.2. Методические рекомендации по составлению комплекса с мячами:

1. Соблюдать при подборе и применении упражнений чередование нагрузки на отдельные мышечные группы в определённой последовательности (руки-туловище -ноги, руки-ноги-туловище).

2. Подбирать упражнения с учетом их локального влияния на развитие отдельных групп мышц или определенных физических качеств.

3. Комплексы упражнений с мячами разрабатываются с учетом:

- принципов дидактики: постепенности, систематичности, последовательности, принципа развивающего и воспитывающего обучения;

- с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей;

- связи с жизнью и решение задач развития координационных способностей обучающихся младшего школьного возраста.

4. Применять упражнения с мячами по правилу «прогрессирования» в виде нарастания нагрузки за счет увеличения амплитуды и скорости движения, количества повторений.

5. Сочетания упражнений различных по характеру и направленности должны быть методически обоснованы. (Например: после выполнения упражнений скоростно-силового характера должна следовать серия силовых

упражнений, затем серия упражнений на гибкость. Заключительная часть должна обязательно содержать упражнения на расслабление мышц.).

6. Целесообразно применять разнообразные способы проведения упражнений:

Раздельный способ – после выполнения каждого упражнения делается пауза. Упражнения с мячами выполняют:

- после предварительного показа и объяснения преподавателя;
- одновременно с показом и объяснением преподавателя;
- только по показу преподавателя.

Поточный способ – весь комплекс упражнений с мячами выполняется непрерывно без остановок. Данный способ применяется в конце первого года обучения и 2 год обучения, когда обучающиеся будут достаточно подготовлены. Упражнения должны быть простыми и хорошо знакомыми обучающимся. Переход от одного упражнения к другому должен быть взаимосвязан, конечное положение одного упражнения является исходным для последующего.

7. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям. Упражнения не должны быть продолжительными, необходимы короткие паузы для отдыха. У детей 7 лет двигательные навыки формируются медленнее. Чем сложнее по координации упражнение, тем четче выражен процесс скачкообразного становления двигательных навыков. Для становления двигательных навыков, необходимо изучаемое упражнение повторять 6-8 раз в каждом занятии в относительно постоянных условиях из одного и того же исходного положения, в одном темпе 2-3 раза в одном подходе.

8. Обеспечить по возможности равномерную нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Нагрузка регулируется за счет изменений следующих факторов:

- количества упражнений в комплексе (в занятии);
- сложности и трудности упражнений;
- продолжительности выполнения упражнений;
- интенсивности выполнения упражнений;
- интервалов отдыха и его характера между упражнениями;
- исходных положений.

Изучение учебного материал программы по спортивным играм с мячом включает в себя:

- упражнения на развитие “чувство мяча”;
- упражнения, направленные на обучение ударов по мячу, приемов различными способами;

- упражнения, направленные на обучение передач и остановок мяча различными способами;

- упражнения, направленными на обучение ведения мяча различными способами;

- комбинированные упражнения, направленные на закрепление и совершенствование элементов спортивных игр с мячом.

3.3. Формирование двигательных навыков в спортивных играх с мячом:

В задачу формирования начальных навыков входит изучение основных приемов техники владение мячом, двигательных навыков и их сочетаний в игре.

Игра является сложным процессом, поэтому изучение техники ведется вне игры, вначале каждый прием отдельно, затем в сочетании с другими изученными приемами.

Начинается обучение с техники перемещения (бега, остановок, поворотов, прыжков), приемы владения мячом (ловли, передач, бросков, ведения), приемы нападения, приемы противодействия. Выбирая прием, следует руководствоваться дидактическим правилом «от главного к второстепенному». Большинство приемов изучаются целостным методом.

Необходимо соблюдать следующую последовательность в постановке задач перед обучающимися: овладеть правильным исходным положением, уточнить какие части тела принимают участие в движении, направление движения и согласованность; стремиться к достижению обучающимися согласованных движений по оптимальной амплитуде при выполнении движения самостоятельно в произвольном темпе; после точного выполнения движений обучающимися можно предъявлять требования к другим сторонам приема.

Усложнение выполнения технических приемов достигается за счет:

- изменения исходного положения;
- выполнение приемов с места, с шагом, во время передвижения шагом или в движении бегом;
- изменения направления выполнения приема и радиуса действия;
- введением противодействия;
- включением внезапностей.

Учебно-методическое обеспечение:

№п/п	Тема	Форма организации занятий	Методы и приемы.	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП	Беседа, практическое,	<u>Методы:</u> Словесный,	<u>Оборудование:</u> Шведские	Обсуждение, обобщение

		контрольное занятие, диагностика	наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	стенки, скамейки гимнастические, эспандеры. <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, карточки	знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
2	СФП	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
3	Технические элементы	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический, работа по образцу <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Мячи, ворота, стойки, фишки, кубики др. <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	<u>Оборудование:</u> Ворота, мячи, стойки. <u>Методические материалы:</u> видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
5	Подвижные игры	Инструктаж, игровое занятие	<u>Методы:</u> Соревнователь	<u>Оборудование:</u> Мячи, кегли,	Обсуждение.

			но -игровой, словесный <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация.	кубики, инвентарь для подвижных игр. <u>Методические материалы:</u> карточки.	
7	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	<u>Методы:</u> соревнователь но-игровой, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	<u>Оборудование:</u> Стойки, конусы, столы, рулетка, ракетки. <u>Методические материалы:</u> Видеозаписи (учебные, соревнования), иллюстрации	обсуждение, обобщение знаний и умений

3.4. Организация и методика проведения контрольных упражнений.

При проведении контрольных упражнений следует обратить внимание на создание единых условий выполнения для всех обучающихся. Упражнения по ОФП выполняются в спортивной обуви. Все упражнения выполняются по правилам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) с учетом возрастных категорий обучающихся.

Бег на 30м проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Участники стартуют по 2-3 человека.

Челночный бег 3х10м проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду. и продолжает выполнение испытания.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без

опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

3.5. Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий с мячами. Выбор мяча для игры или упражнения должен быть удобен и не вызывать неловкости у ребенка.

Место проведения занятий – спортивный зал, открытая спортивная площадка с ровной поверхностью, переоборудованное помещение с высотой потолка не ниже 6 м.

Инвентарь и оборудование:

- футбольные №4, 5 – 20 шт.;
- баскетбольные №3, 5 - 20 шт.;
- волейбольные – 20 шт.;
- теннисные – по 3 шт. на каждого обучающегося – 60 шт.;
- стойки для обводки – 12 шт.;
- малые ворота 1,2 х 0,8 м, -2 шт.;
- ворота для мини футбола 4 шт.;
- скакалки- 20 шт.;
- мяч для регби- 20 шт.;
- мяч регбийный №3, 4 – 20 шт.;
- ленты для срывания и пояса с липучкой для тэг регби
- гандбольный мяч- 20 шт.;
- фитболы-20 шт.;
- набивной мяч (медбол) весом 1 кг -10 шт.;
- мат гимнастический – 10 шт.;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки -4 шт.;
- перекладина навесная – 4 шт.;
- коврик гимнастический-20 шт.;
- сетка для мячей -1 шт.;
- комплект фишек - 30 шт. (трех разных контрастных цветов);
- рулетка 3 м.- 1 шт.;
- тренировочные манишки -20 шт.;
- резинový эспандер-10 шт.;
- гимнастические палки- 20 шт.;

- секундомер;
- свисток.

3.6. Учебно-информационное обеспечение программы

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». (СанПиН 2.4.4.3172-14);

Используемая Литература.

1. Виноградов В.М. Интеллект-ориентирование // журнал «Спорт в школе», 2008, №7.
2. Баррел Пэйе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2018.-120с
3. Губа В. П. Интегральная подготовка футболистов: учебное пособие / В. П. Губа, А. В. Лексаков, А. В. Антипов. – Советский спорт, 2010. – 208 с.
4. Грибачева М.А., Круглыхин В.А. «Интегративный курс физического воспитания для обучающихся начальной школы на основе футбола»
5. Жуков М.Н., Подвижные игры /ФКиС, Москва, 2014.
6. Киселев П.А., Киселева С.Б. «Подвижные и спортивные игры с мячом.»/ Планета., 2015.
7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. Пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.-136с.
8. Массовый футбол. Организационно-методическое пособие для преподавателей уроков физической культуры в общеобразовательных учреждениях и тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ. Общероссийская общественная организация «Российский футбольный союз», Москва 2012.
9. Методические рекомендации преподавания физической культуры в образовательных учреждениях города Москвы. – М.: ЦОМОФВ, 2009.
10. «Фитбол за 10 минут в день»/ Л.Бурбо. – Ростов – на - Дону: Издательский центр «Феникс», 2015. – 160 с.
11. Мишин, Б.И. Книга для учителя физической культуры / Б.И. Мишин. - М., 2003. -397с.
12. Спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности 4 класс. Развивающие задания для школьников. Планета <http://catalog.planeta-kniga.ru/65659359>

13.Патрикеев, А. Ю. Гимнастика и подвижные игры в начальной школе / А.Ю. Патрикеев. - М.: Феникс, 2014. - 95 с.

14.Упражнения с набивным мячом / А. Н. Глейberman. – М. : Физкультура и Спорт, 2019. – 159,

15.Скуридина А.А. Методические мелочи. Уметь. Хотеть. Мочь // журнал «Спорт в школе», 2011, № 7.

16.Клещев Ю., Фурманов А. Юный волейболист: [Учебник].— М.: ФИС, 2005. – 228 с.

лапта и т. п.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575930

Владелец Железнякова Зоя Анатольевна

Действителен с 25.02.2022 по 25.02.2023