

**муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа пос. Уральский» Свердловской области**

Приложение  
к Дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе,  
утвержденной приказом директора школы

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Весёлый мяч»**

Возраст учащихся: 6,6-10 лет

Срок реализации общеобразовательной общеразвивающей программы: 1 год

ФИО, должность автора-разработчика общеобразовательной общеразвивающей программы: Голик Владимир Николаевич, учитель физической культуры.

## Пояснительная записка

Рабочая программа «Весёлый мяч» имеет физкультурно–спортивную направленность. Выбор данного направления развития личности сделан с учётом интересов и запросов учащихся и их родителей.

Актуальность программы определяется крайне высоким уровнем патологии здоровья школьников, что указывает на приоритетность решения проблемы здоровья подрастающего поколения для современной школы. Практика показывает, что решить данную проблему одной медицине не под силу. Поэтому в соответствии с государственной политикой часть этой работы вяла на себя школа. Формирование всесторонне развитой личности – важная задача школы. Современные дети и подростки часто не имеют четкого представления о закономерностях процессов, протекающих в их собственном организме, о принципах здорового образа жизни, в том числе, о научных основах труда и отдыха, путях предупреждения, способах поддержания высокого уровня работоспособности, культуре физической деятельности. Они не обладают всеми теми знаниями, значимость которых особенно возросла в настоящее время в связи с увеличением нервно-психических нагрузок и сложной экологической обстановкой. Поэтому так важно, чтобы навыки здорового образа жизни формировались в школе.

Адресат общеразвивающей программы: курс обучения 1 год с детьми школьного возраста 7 – 10 лет. Наполняемость группы 8 – 15 человек.

Режим занятий: занятия проводятся по 40 минут – 1 занятие 1 раз в неделю.

Объём общеразвивающей программы: 37 часов за учебный год.

Срок освоения общеразвивающей программы: 1 год.

Уровень сложности: базовый.

Перечень форм обучения: фронтальная, групповая, индивидуальная (в том числе дифференцированная по сложности).

Перечень видов занятий: тренировки, практические занятия, беседы и др.

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы: школьные соревнования, спортивные оздоровительные мероприятия и др.

**Цель программы:** сформировать у школьников мотивацию сохранения и потребности укрепления здоровья средством подвижной игры; формировать знания и умения о влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств школьника, стимулирование индивидуальности на занятиях; обучение элементам игры в баскетбол, футбол, пионербол.

### Задачи программы

Обучающие:

- научить детей играть по правилам активно и самостоятельно;
- выработка у детей определенных умений обращения с мячом;
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- научить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Развивающие:

- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- расширить кругозор учащихся в области источника получения информации;
- развить индивидуальные и творческие способности детей.

Воспитательные:

- воспитать чувство ответственности;
- научить детей работать в коллективе;
- воспитать доброжелательность и контактность в отношении со сверстниками;
- воспитание дисциплинированности, усидчивости, точности суждений.

### Содержание общеразвивающей программы

#### Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности. Баскетбол. История.	1	1	0	Вводное занятие Беседа
2.	Стойки, перемещения остановки. Подвижная игра «Попади в цель»	1	0	1	Групповые упражнения с мячом в действии

3.	Передача и ловля мяча. Подвижная игра «Играй-поймаю»	1	0	1	Упражнения в командах
4.	Передача и ловля мяча. «Мяч капитану»	1	0	1	Сдача нормативов
5.	Передача и ловля мяча. Подвижная игра «Попади в цель»	1	0	1	Практическое занятие
6.	Передача и ловля мяча. Подвижные игры: «Передай мяч», «Быстро и точно»	1	0	1	Практическое занятие
7.	Ведение мяча правой и левой рукой. Подвижные игры: «Передай мяч», «Быстро и точно»	1	0	1	Теоретическое и практическое занятие
8.	Ведение мяча правой и левой рукой. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Попади в обруч».	1	0	1	Практическое занятие
9.	Ведение мяча правой и левой рукой. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Попади в обруч».	1	0	1	Участие в школьных соревнованиях
10.	Ведение мяча правой и левой рукой. Подвижная игра: «Ловишки с мячом»	1	0	1	Взаимозачет
11.	Бросок мяча одной рукой с места. Ловля и передача мяча одной и двумя руками. Подвижная игра «Салочки с мячом»	1	0	1	Тренировочное занятие Соревнования
12.	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Подвижная игра «Мяч ловцу».	1	0	1	Учебная игра
13.	Футбол. Техника безопасности на занятиях. История Основные приемы и правила игры. Ведение мяча с изменением скорости и направления.	1	1	0	Упражнения в команде с мячом
14.	Освоение техники удара по мячу Подвижные игры: «Передай мяч», «Быстро и точно»	1	0	1	Упражнения в парах Мини футбол
15.	Освоение техники удара по мячу. Подвижные игры: «Передай мяч», «Быстро и точно».	1	0	1	Отработка упражнений
16.	Ведение мяча. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Передай мяч»	1	0	1	Выполнение упражнений Тесты
17.	Индивидуальные действия игрока. Подвижные игры «Горящий мяч», «Мяч среднему»	1	0	1	Отработка упражнений Учебная ига
18.	Взаимодействие нападающего против защитника. Подвижные игры «Горящий мяч», «Мяч среднему»	1	0	1	Теоретическое и практическое занятие
19.	Взаимодействие нападающего против защитника. Подвижные игры: «Передай мяч», «Быстро и точно»	1	0	1	Товарищеские встречи
20.	Передача мяча в парах. Подвижные игры «Овладей мячом»	1	0	1	Упражнения в парах, команде
21.	Передача мяча в парах. Подвижные игры «Овладей мячом»	1	0	1	Тренировка по кругу Участие в соревнованиях
22.	Освоение техники удара по мячу.	1	0	1	Учебная игра

	Мини футбол				Соревнования
23.	Передвижения в парах, тройках.	1	0	1	Отработка упражнений
24.	Освоение техники остановки катящего мяча. Мини футбол	1	0	1	Практическое занятие. Взаимозачет
25.	Тактика игры. Пинальти. Мини футбол.	1	0	1	Товарищеские встречи
26.	Передвижения, освоение техники остановки катящего мяча. Мини футбол.	1	0	1	Коллективный анализ работы. Заключительное занятие
27.	Пионербол. Правила игры.	1	1	0	Учебная игра Отработка упражнений
28.	Передача, подача мяча. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Попробуй, отними»	1	0	1	Учебная игра Отработка упражнений
29.	Ведение мяча. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Передай мяч»	1	0	1	Учебная игра Отработка упражнений
30.	Приём мяча снизу, игра под сеткой. «Мяч среднему»	1	0	1	Учебная игра Отработка упражнений
31.	Приём мяча снизу, игра под сеткой. Подвижные игры «Мяч водящему», «Перестрелка»	1	0	1	Учебная игра Отработка упражнений
32.	Круговая тренировка. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Попробуй, отними»	1	0	1	Учебная игра Отработка упражнений
33.	Ведение мяча. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Передай мяч»	1	0	1	Учебная игра Отработка упражнений
34.	Подача мяча. Подвижные игры «Горящий мяч», «Мяч среднему»	1	0	1	Учебная игра Отработка упражнений
35.	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры: «Передай мяч», «Быстро и точно»	1	0	1	Учебная игра Отработка упражнений
36.	Учебная игра. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Передай мяч»	2	0	2	Учебная игра Отработка упражнений

#### Содержание учебного плана

Техника безопасности. Гигиенические требования. Баскетбол. История.

Стойки, передвижения, остановки, повороты и остановки. Развитие координационных способностей.

Ловля и передача мяча. Основные приемы и правила игры.

Ведение мяча правой и левой рукой. Основные приемы и правила игры.

Бросание мяча одной рукой с места.

Ловля и передача мяча одной и двумя руками.

Футбол. Основные приемы и правила игры. Ведение мяча с изменением скорости и направления.

Освоение техники удара по мячу.

Освоение техники остановки катящего мяча.

Индивидуальные действия игрока. Тактика игры.

Взаимодействие нападающих против защитников.

Тактика игры. Пинальти.

Общая физическая подготовка.

Передвижения, освоение техники остановки катящего мяча.

Специальная физическая подготовка.

Пионербол. Техника безопасности на занятиях. Правила игры.

Подача, передача мяча.

Приём мяча снизу, игра под сеткой.

Ловля и передача мяча.

Подача мяча.

Специальная физическая подготовка.

Круговая тренировка.  
Учебная игра.

### **Планируемые результаты**

Метапредметные результаты:

- уметь находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- уметь организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- уметь технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные результаты:

- умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- умение проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- умение оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола, волейбола, настольного тенниса;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола, волейбола, настольного тенниса;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в футбол, пионербол.

### **Организационно-педагогические условия**

#### **Условия реализации программы**

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания учащихся. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям учащихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

- |                            |                       |
|----------------------------|-----------------------|
| - Баскетбольные мячи;      | - Сетка волейбольная; |
| - Волейбольные мячи;       | - Стойки;             |
| - Скакалки;                | - Щиты с кольцами;    |
| - Гимнастическая стенка;   | - Секундомер;         |
| - Гимнастические скамейки; | - Свисток.            |

### **Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

Фонд оценочных средств:

- вводный контроль - в начале каждого занятия, направленный на повторение и закрепление пройденного материала. Вводный контроль может заключаться, как в форме устного опроса, так и в форме выполнения практических заданий;
- текущий контроль - в процессе проведения занятия, направленный на закрепление технологических правил решения изучаемой задачи;
- тематический контроль - проводится по завершении изучения раздела программы в форме устного опроса и в форме выполнения самостоятельных работ.

#### Формы итоговой аттестации

Аттестация учащихся проводится 2 раза в учебном году: промежуточная - в I полугодии (декабрь), итоговая - во II полугодии (май). Промежуточная/итоговая аттестация проводится педагогом дополнительного образования без привлечения администрации школы.

Формы промежуточной/итоговой аттестации учащихся: соревнования различного уровня открытое занятие, выполнение задания (работы), защита проекта, тестирование, беседа, сдача нормативов, товарищеские встречи и другое.

Результаты промежуточной/итоговой аттестации учащихся оцениваются таким образом, чтобы можно было определить уровень освоения. По качеству освоения программного материала выделены следующие уровни:

- высокий – программный материал усвоен учащимся полностью, учащийся имеет высокие достижения в представлении результатов работы кружка (секции);
- средний – усвоение программы в полном объеме, в представлении результатов работы кружка (секции) участие принимал;
- ниже среднего (достаточный) – усвоение программы в полном объеме, участия в представлении результатов работы кружка (секции) не принимал.

#### Список литературы

##### Для педагога

1. Гришина Г.Н «Любимые детские игры» серия «Вместе с детьми», Москва, ООО «ТЦ Сфера», 2012 г
2. Ковалёва Е.А. «Игры на свежем воздухе для детей и взрослых» серия «Азбука развития», Москва, ООО «ИД РИПОЛ классик», ISBN 978-5-7905-4426-2, ООО «. ДОМ. XXI век, 2013
3. Ковалько В. И. «Здоровье - берегающие технологии», Москва «Вако», 2014 г.
4. Осокина Т. И. «Детские подвижные игры народов», Москва «Просвещение», 2012 г.
5. Рабочие программы по физической культуре.1-11 классы (по программам В.И. Ляха) 2013 (Образовательный стандарт).
6. Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс», 2012 г.

##### Для учащихся и их родителей (законных представителей)

1. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (постатейный). М.: Юстицинформ, 2009. 328 с
2. Степанова О.А «Игра и оздоровительная работа в школе», серия «Игровые технологии», Москва ООО «ТЦ Сфера» 2014 г.
3. Братановский С.Н., Вулах М.Г. Административно-правовой статус граждан в сфере физической культуры и спорта // Спорт: экономика, право, управление. 2015. № 3. С. 14 — 19.
4. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
5. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 18
6. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.