

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение –
средняя общеобразовательная школа № 6
с углубленным изучением отдельных предметов**

**624071, Свердловская
область,
г. Среднеуральск,
ул. Лермонтова, д. 6**



**Тел. (34368)7-54-17,
7-40-06, 7-46-04
Сайт: 6sdu.uralschool.ru
E-mail: ave_sol_6@mail.ru**

РАССМОТРЕНА

Педагогическим советом МКОУ-СОШ № 6
Протокол № 9 от 27 мая 2022 года

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 01-09-337 «09» июня 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ИГРЫ С МЯЧОМ»**

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

1. Пояснительная записка

Направленность (профиль) общеразвивающей программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность общеразвивающей программы: своевременность, современность, соответствие потребностям времени.

На современном этапе развития общества выявлена *тенденция к ухудшению состояния здоровья детей*. Известно, что здоровье ребенка формируется под воздействием целого комплекса факторов: биологических, экологических и др. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность - естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. При недостатке ее возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма. Оптимальный объем развития двигательных качеств — одно из условий сохранения и укрепления здоровья. Уровень физической подготовленности принято определять в основном по степени развития мышечной силы, быстроты и выносливости. Базовыми двигательными качествами детей являются: ловкость, меткость, точность, подвижность, равновесие, ритмичность, быстрота реакции.

Важное место в системе физического воспитания детей школьного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработки хорошей осанки.

Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми. Из вышеизложенного, назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Решение этой проблемы я вижу в играх и упражнениях с мячом.

Программа «Игры с мячом» разработана для воспитанников от 8 до 17 лет с учетом физического развития, возможностей спортивной базы и исходя из требований, предъявляемых к учащимся основного общего образования и рассчитана на 34 часа или 1 час в неделю.

Новизна

Новизна данной программы состоит в следующем: введение в работу занятий с мячом способствует реализации принципа преемственности начального школьного образования и основного общего образования и занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми. Программа обеспечит необходимый и достаточный уровень развития ребенка для успешного освоения им в дальнейшем основной общеобразовательной программы по предмету «Физическая культура».

Педагогическая целесообразность

Научные исследования игровой деятельности с мячом подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности.

Отличительные особенности общеразвивающей программы – программа составлена на

разновозрастных детей для работы в малокомплектной школе.

Адресат общеразвивающей программы

Дополнительная общеобразовательная программа разработана для 2-10 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Режим занятий:

Режим занятий не противоречит требованиям и рекомендациям СанПиНа.

Количество часов и занятий в неделю – 34 часа, 1 час в неделю.

Продолжительность занятия 40 минут.

Объем общеразвивающей программы

Количество модулей дополнительной общеобразовательной программы - один (ознакомительный).

Содержание и материал общеразвивающей программы организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

«Стартовый уровень». Предполагает использование таких форм организации материала, которые позволяют заинтересовать ребенка образовательной деятельностью, формируют его базовое доверие к педагогу и обучающимся группы, обеспечивают активность ребенка в процессе совместной деятельности с детьми и педагогом в рамках содержания общеразвивающей программы.

«Базовый уровень». Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы и способствуют развитию самостоятельности ребенка в процессе выполнения посильных учебных заданий.

«Продвинутый уровень». Предполагает использование форм организации материала, которые обеспечивают формирование активности и самостоятельности обучающихся в процессе освоения учебного материала более сложного уровня и способствуют формированию образовательных результатов в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы.

Срок освоения общеразвивающей программы определяется содержанием программы - 1 год.

Форма обучения: очная.

Основной формой работы со школьниками являются специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом.

Виды занятий - беседа, лекция, практическое занятие.

Формы подведения результатов: зачетное практическое занятие, соревнование по видам спорта.

2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель: Гармоничное развитие личности ребенка в процессе ознакомления с элементами спортивных игр с мячом, повышение двигательной активности воспитанников, формирование основ здорового образа жизни, общее оздоровление организма.

Задачи:

Обучающие

- научить школьника способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, совершенствовать сформированные компетентности

Воспитательные

- совершенствование конкретных двигательных действий, развитие двигательных

способностей, формирование умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность;

- укрепление здоровья, содействие гармоническому развитию, приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта, содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Развивающие

- дать возможность ученику реализовать свой интерес к предмету;
- дать возможность обучающимся использовать полученные знания в своей будущей жизни к практической деятельности.

Задачи практической направленности:

ОБУЧАЮЩИЕ

- Научить детей владеть мячом на достойно высоком уровне.
- Освоение техники игры в волейбол, футбол, теннис способствует совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.

РАЗВИВАЮЩИЕ

- Познакомить школьников с историей игры волейбол, теннис, футбол, народными играми.
- 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, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
- Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ

- Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
- Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

3. Учебный (тематический) план

	Название раздела / темы	Количество часов			Формы аттестации \ контроля
		всего	теория	практика	
	Раздел 1. ОФК	2	2		
1	Особенности развития видов спорта	1	1		тест
2	Правила использования спортивного инвентаря и оборудования.	1	1		тест
	МИНИ ФУТБОЛ	13	2	13	
1	Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола.	1	1		тест
2	Правила соревнований по футболу.	1	1		то
3	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Остановки мяча.	1		1	Контрольное упражнение
4	Упражнения для развития мышц ног и таза. Ведение мяча.	1		1	Контрольное упражнение
5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча.	1		1	Контрольное упражнение
6	Упражнения для развития быстроты. Ведение мяча с обводкой.	1		1	Контрольное упражнение

7	Упражнения для мышц шеи и туловища. Ведение мяча с обводкой.	1		1	Контрольное упражнение
8	Упражнения для развития гибкости. Ведение мяча с обводкой.	1		1	Контрольное упражнение
9	Упражнения с набивными мячами. Удары по мячу ногой.	1		1	Контрольное упражнение
10	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Удары по мячу	1		1	Контрольное упражнение
11	Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	1		1	Контрольное упражнение
12	Бег с препятствиями. Кросс. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	1		1	Бег на время
13	Контрольная игра.	1		1	
	Теннис		5	2	
1	Физическая культура в современном обществе.	1	1		Тест
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	1	1		Тест
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	1	1		Тест
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	1	1		Тест
5	Выбор ракетки и способы держания.	1	1		тест
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	1		1	Контрольное упражнение
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	1		1	Контрольное упражнение
	ВОЛЕЙБОЛ				
1	- понятие о технике и тактике игры;	1	1		

2	- основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей	1	1		
3	- техника выполнения прямой нижней подачи;	1		1	Контрольное упражнение
4	- прямая верхняя подача;	1		1	Контрольное упражнение
5	- ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи	1		1	Контрольное упражнение
6	- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;	1		1	Контрольное упражнение
	Русские народные игры с мячом	6	2	6	
1	история игр	1	1		тест
2	игры: «Шлепанки», «Шарильщик», «Свечи ставить»	1		1	игра
3	игры: «Подстенка», «Зевака», «Старые лапти»	1		1	Игра
4	игры : «Летучий мяч», « Мяч с топотом», « Гонка мячей»;	1		1	Игра
5	игры: «Круг», «Охотник», «Защищай город», «Мяч в лунке»	1		1	Игра
6	игры: «Русская лапта», «Даровки», «Зевака»;	1		1	Игра
	ИТОГО	34	12	21	

4. Содержание учебного (тематического) плана

Раздел 1. ОФК

Основы знаний и ОФП

- особенности развития видов спорта;
- особенности развития видов спорта с мячом.
- особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- индивидуальные способы контроля развития адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при

занятиях физическими упражнениями.

Спортивные игры:

Футбол

- стойки и передвижения игрока;
- передачи мяча; нижняя подача;
- прием мяча после подачи;
- двусторонняя игра;
- прямой нападающий удар;
- одиночное блокирование

Спортивные игры:

Настольный теннис

- передвижения: подача с левого угла, подача из центра, подача с правого угла.
- способы подачи: накат, подставка, подрезка, топ-спин, смеш, срезка, свеча.
- удары и подача слева и справа:
- удары прямые с вращением;
- виды вращения: подача с нижним вращением, подача с верхним вращением, подача с боковым вращением.
- одиночная игра.
- игра в парах.

Волейбол (6 часов)

- стойки и передвижения игрока;
- передачи мяча;
- нижняя подача:
- прием мяча после подачи;
- двусторонняя игра;
- прямой нападающий удар;
- одиночное блокирование.

5. Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного процесса

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1. Условия реализации программы

1.1. Материально-техническое обеспечение

- Спортивный зал: площадка для игры в баскетбол, футбол, волейбол.
- Инвентарь: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, бадминтон, скакалки, гимнастические маты, скамейки, свисток, секундомер.

1.2. Информационное обеспечение

- аудио-, видео-, фото-, интернет - источники.

1.3. Кадровое обеспечение

Учителя физической культуры

Методические материалы

1. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. М, 2007
2. Васильков Г.А., От игр к спорту.
3. Глязер С., Зимние игры и развлечения.
4. Дусовицкий А.К., Воспитывая интерес. - М., 2005
5. Жуков М.Н., Подвижные игры. - М., 2000
6. Железняк М.Н., Спортивные игры. - М.2005
7. Коробейников Н.К., Физическое воспитание.
8. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом.
9. Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры.
10. Миньков Н.Б., Игры и воспитание способностей..
11. Осокина Т.И., Детские подвижные игры. - М.,2007
12. Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры.
13. Соловейчик С.Л., От интересов к способностям.

2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы:

Зачетные практические занятия, соревнования.

Список литературы

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение
2. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5 - 9 классы: пособие для учителей. - М: Просвещение.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575850

Владелец Симисинова Татьяна Борисовна

Действителен с 07.06.2022 по 07.06.2023