

Администрация города Дзержинска Нижегородской области
Департамент образования администрации города Дзержинска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 29»
(МБОУ «Школа № 29»)

Принято
на педагогическом совете
МБОУ «Школа №29»
Протокол №8 от 25.08.2020г.

Утверждено
Приказом директора
Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Школа №29»
№222-п от 01.09.2020г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Школа мяча»**

Срок реализации программы – 1 год

Возраст детей – 8-9 лет

Программа разработана
учителем физкультуры
МБОУ «Школа № 29»
Фокин Д.И.



Г. Дзержинск
2020 г.

Пояснительная записка.

Программа «Школа мяча» предназначена для учащихся 2 класса

Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни, и прежде всего условиями жизни в школе. Именно на годы обучения ребенка в школе приходится период интенсивного развития его организма. Высокая интенсивность учебной и внеучебной нагрузки учащихся школ значительно возросла, увеличился объем информационных нагрузок, резко возросли интенсивность и эмоциональное напряжение учебного процесса.

Необходимость создания целостной системы работы по формированию здорового образа жизни с учащимися становится очевидной и главенствующей и в Федеральных Государственных образовательных стандартах второго поколения, которые взяты за основу в предлагаемой программе.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы создать условия для успешной адаптации детей к обучению, сформировать у школьников начальных классов культуру движений, устойчивую мотивацию к занятиям ФК и С, к ЗОЖ, умение организовать досуг совместно с друзьями с применением игр с мячом.

Разнообразие форм и средств физического воспитания позволяют научить детей не бояться мяча, перемещаясь, выходить к нему, правильно ловить, выполнять точные броски и передачи одной или двумя руками, с радостью и эмоциями играть в подвижные игры с мячами – все это достижимо, если применять упражнения различной сложности выполнения. Такие упражнения, подводящие и обучающие, необходимы в дальнейшем при изучении раздела «Спортивные игры». Освоение упражнений, которые развивают «чувство мяча» и «ручную умелость», приобретение навыков при работе с мячом - все это является важнейшей задачей на начальном и среднем этапе обучения школьников (нетрадиционные, малоизвестные виды игр с использованием мяча разных форм и размеров, которые можно самостоятельно изготовить без больших финансовых затрат).

Цели и задачи программы.

Учитывая психофизиологические особенности детей, целью данной программы является формирование основ к ЗОЖ, формирование устойчивых мотивов к занятиям физической культурной деятельностью средствами подвижных игр с мячом, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, развитие жизненно-важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности, культуры движений;
- формирование детского коллектива средствами подвижных игр с мячом, умение их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- снижение тревожности, страха через упражнения с мячом;
- развитие мелкой моторики;
- формирование способности выстраивать оптимальный способ решения двигательной задачи, исходя из условий, особенности и возможности организма ребенка.

Принципы и подходы к формированию программы

Программа «Школа мяча» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастом учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса;
- принцип достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному», «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в поэтапном освоении и переводе учебных знаний в практические навыки;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе дополнительных занятий и использование школьниками освоенных знаний, физических упражнений, игр в режиме дня, самостоятельных занятиях.

Принципы организации работы с детьми

- Принцип опоры на методы диагностики.
- Принцип комплексности, системности, длительности отслеживания показателей физического развития ребенка.
- Принцип максимального разнообразия предоставленных возможностей для здоровьесбережения личности.
- Принцип индивидуализации и дифференциации обучения.
- Поддержание интереса к двигательной и познавательной активности.
- Учет познавательной активности в двигательной деятельности.
- Единство физического и психического развития.
- Наглядность.
- Принцип целостности человека, его психосоматического, социокультурного единства. При этом приоритетными компонентами деятельности должны выступать самореализация, саморазвитие и творчество, находящиеся в гармонии с двигательной активностью человека.
- Принцип непрерывности физического воспитания и образования личности на всех этапах жизнедеятельности.
- Принцип дифференцированного подхода к организации мероприятий по развитию физической культуры.
- Учет возрастно-половых особенностей учащихся в содержании учебного материала.

Данная программа направлена на взаимосвязанные между собой спортивно-оздоровительную и познавательную деятельность, через игру формируя культуру здорового и безопасного образа жизни средствами упражнений с мячом.

Для более качественного освоения предметного содержания данной программы рекомендуется кружковые занятия подразделять на три типа.

На занятиях *с образовательно-познавательной направленностью* учащиеся знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются навыкам и умениям по организации и проведению организации досуга с использованием ранее изученного материала (игры с мячом).

Занятия *образовательно-предметной направленности* используются для обучения практическому материалу (правильной постановке рук при передаче и ловле мяча, броски из разных исходных положений, ловля мяча после перемещения, и др.).

Занятия *образовательно-тренировочной направленности* используются для развития физических качеств. Формируются представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма.

Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках, подвижных играх на переменах, во время прогулок.

Общая характеристика программы.

Образование в начальной школе является базой, фундаментом всего последующего обучения. В начальной школе формируются универсальные учебные действия, закладывается основа формирования учебной деятельности ребенка – система учебных и познавательных мотивов, умение принимать, сохранять, реализовывать учебные цели, умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия и их результат. Начальная ступень школьного обучения обеспечивает познавательную мотивацию и интересы учащихся, их готовность и способность к сотрудничеству и совместной деятельности ученика с учителем и одноклассниками, формирует основы нравственного поведения, определяющего отношения личности с обществом и окружающими людьми.

Основная идея программы физкультурно-спортивной направленности состоит в том, что внеурочная деятельность нацелена в первую очередь на формирование устойчивых мотивов к занятиям физкультурной деятельности, формированию основ к ЗОЖ, а уже потом на развитие

специальных предметных компетенций спортивно-физкультурного характера. Именно поэтому внеурочная деятельность строится на основе доступных видов спортивных занятий с мячом.

Общий объем программы: 2 класс – 34 часов по 1 часу в неделю.

Средняя наполняемость группы – 25 человек.

Продолжительность обучения - 1 год.

Продолжительность занятия – 45 минут.

Предусмотренные программой занятия могут проводиться как на базе одного отдельно взятого класса, так и в смешанных группах, состоящих из учащихся нескольких классов.

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1.	Основы знаний	3
2.	Специальная техническая подготовка	24
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	6
4.	Резерв	1
	Итого	34

Календарно-тематический план
(34 часов в год / 1 часа в неделю)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	
		План	Факт
1	Введение в предмет. Правила ТБ. История возникновения игр с мячами.	1 неделя	
2	Мяч и какие игры проводятся с мячом.		
3	История возникновения игры в футбол.	2 неделя	
4	Основы техники владения мячом.		
5	Повторение основ техники владения мячом. Игры с мячом.	3 неделя	
6	Ведение мяча. Игры с мячом.		
7	Эстафета с элементами ведения мяча. Игры с мячом.	4 неделя	
8	Эстафета с элементами ведения мяча. Игры с мячом.		
9	Эстафета с элементами ведения мяча. Игры с мячом.	5 неделя	
10	История возникновения игры баскетбол.		
11	Основы техники владения баскетбольного мяча.	6 неделя	
12	Повторение основ техники владения баскетбольного мяча.		
13	Эстафета с элементами ведения баскетбольного мяча.	7 неделя	
14	Эстафета с элементами ведения баскетбольного мяча. Игры с мячом.		
15	Эстафета с элементами ведения баскетбольного мяча. Игры с мячом.	8 неделя	
16	Игра с баскетбольным мячом.		
17	Правила мини-футбола. Игры с мячом.	9 неделя	
18	Правила ТБ. Правила мини-футбола. Жесты судей. Игры с мячом.		
19	Перемещение боком, спиной вперед, лицом. Игры с мячом.	10 неделя	
20	Ведение мяча. Остановка мяча. Передача мяча. Игры с мячом.		
21	Правила мини-баскетбола. Игры с мячом.	11 неделя	
22	Правила мини-баскетбола. Жесты судей. Игры с мячом.		
23	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом.	12 неделя	
24	Правила мини-баскетбола. Игры с мячом.		
25	Остановка двумя шагами и прыжком. Игры с мячом.	13 неделя	
26	Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Игры с мячом.		
27	Ведение с изменением направления движения. Игры с мячом.	14 неделя	
28	Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Игры с мячом.		

29	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Игры с мячом.	15 неделя	
30	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя - от груди, с отскоком от пола. Игры с мячом.		
31	Бросок мяча двумя руками от груди с места, бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Игры с мячом.	16 неделя	
32	Бросок мяча после ведения и ловли. Бросок после остановки. Игры с мячом.		
33	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игры с мячом.	17 неделя	
34	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игры с мячом.		
35	Индивидуальные упражнения с мячом. Развитие «Чувства мяча». Подвижная игра «Гонка мячей в колоннах». Эстафеты с мячом.	18 неделя	
36	Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.		
37	Индивидуальные упражнения с большим и малым мячом у стены, упражнения в парах. Подвижная игра «Бросай – поймаю», «Мяч капитану»	19 неделя	
38	Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Игры с мячом.		
39	Упражнения с 2-мя малыми мячами. Подвижные игры, эстафеты.	20 неделя	
40	Упражнения с мячом с перемещением. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»		
41	Упражнения с мячом в группах через сетку. Основы игры «Пионербол»	21 неделя	
42	Метание мяча. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах»		
43	Метание мяча в вертикальную, горизонтальную и подвижную цели. Подвижная игра «Меткий стрелок»	22 неделя	
44	Тестирование пройденного материала.		
45	Игра футбол. Обучение ведению мяча. Техника владения мячом.	23 неделя	
46	Обучение остановке мяча. Техника владения мячом.		
47	Обучение ударам по мячу ногой. Подвижные игры, эстафеты.	24 неделя	
48	Обучение удару мяча головой. Подвижные игры, эстафеты.		
49	Индивидуальные упражнения с мячом. Развитие «Чувства мяча». Подвижная игра «Гонка мячей в колоннах»	25 неделя	
50	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м.		
51	Индивидуальные упражнения с большим и малым мячом у стены, упражнения в парах. Подвижная игра «Бросай – поймаю», «Мяч капитану»	26 неделя	
52	Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.		
53	Упражнения с 2-мя малыми мячами. Подвижные игры, эстафеты.	27 неделя	
54	Упражнения с мячом с перемещением. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»		

55	Упражнения с мячом в группах через сетку. Основы игры «Пионербол»	28 неделя	
56	Метание мяча. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах»		
57	Метание мяча в вертикальную, горизонтальную и подвижную цели. Подвижная игра «Меткий стрелок»	29 неделя	
58	Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений.		
59	Пробегание отрезков 15, 20 м. Игры с мячом.	30 неделя	
60	Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Игры с мячом.		
61	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Игры с мячом.	31 неделя	
62	Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Игры с мячом.		
63	Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении. Игры с мячом.	32 неделя	
64	Подвижные игры: «Салки спиной к щиту». «Вызов номеров».		
65	Перемещение боком, спиной вперед, лицом. Игры с мячом.	33 неделя	
66	Ведение мяча. Остановка мяча. Передача мяча. Игры с мячом.		
65	Резерв	34 неделя	
66	Резерв		

Материально-техническое обеспечение занятий

1. Щиты с кольцами - 2 комплекта.
2. Щиты тренировочные с кольцами - 4
1. Стойки для обводки - 6 шт.
2. Гимнастическая стенка - 6 пролетов.
3. Гимнастические скамейки - 4 шт.
4. Гимнастический трамплин - 1 шт.
5. Гимнастические маты - 3 шт.
6. Скакалки - 20 шт.
7. Мячи набивные различной массы - 10
 8. Гантели различной массы - 20 шт.
 9. Мячи баскетбольные - 25 шт.
 10. Мячи волейбольные – 12 шт.
 11. Мячи футбольные – 12 шт.
 12. Мячи теннисные – 25 шт.
 13. Сетка волейбольная
 14. Фишки футбольные -15шт.
 15. Насос ручной со штуцером - 1 шт.

Прошнуровано и скреплено

печатью

Генерал Шестаков

Директор Муниципального

бюджетного

общеобразовательного учреждения

«Школа № 29»

Т.А. Несерова

«01» / 09 20 14.

