

Матвеево-Курганский район
с. Авило-Успенка

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
АВИЛО-УСПЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Методическим советом	Заместителем директора по УВР	Директором школы
_____ Мостовая Е.И.	_____ Т.Г.Зайцева	_____ О.Н.Овчаренко
Протокол №1 от <u>28.08.2023</u> г.	Протокол №1 от <u>28.08.2023</u> г.	Приказ № 96 от <u>29.08.2023</u> г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дополнительному образованию
на 2023-2024 учебный год
Кружок «Школа мяча»
Физкультурно-спортивного направления
5,6,7 классы

Педагог дополнительного образования Кесарь В. А.

Пояснительная записка

Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей школьников, на основании следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

Учебного плана образовательного учреждения, образовательной программы среднего общего образования МБОУ Авило-Успенской сош, принятой методическим советом от 28.08.2023 г. протокол № 1.

Согласно учебному плану на проведение кружка дополнительного образования отводится 1 час в неделю, всего 35 часов в год. Продолжительность занятий: 40 минут. Рекомендуемый минимальный состав группы – 15 человек

Исследования НИИ гигиены и профилактики заболеваний, состояние здоровья и физического развития детей - дошкольного возраста показывают, что функциональные возможности детей старшего дошкольного возраста не реализуются на должном уровне в процессе разных видов занятий по физической культуре. Кроме того, двигательная активность дошкольников за время пребывания их в детском саду составляет 50% периода бодрствования, что не позволяет полностью обеспечить биологической потребностью ребенка в движении.

При недостатке двигательной активности влияющей на состояние здоровья и работоспособность растущего организма возникает целый ряд неблагоприятных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности необходимо проводить дополнительные кружки по физическому развитию. С этой целью в нашей школе организован кружок «Школа мяча», который предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья.

Работа такого кружка является одним из новых и эффективных средств повышения двигательной активности детей. В системе физического воспитания школьников действия с мячом занимают важное место. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячами разного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживают позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

В действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. При передвижении по площадке ребенок упражняется в беге с ускорением, с изменением направления, в беге в сочетании с ходьбой, с прыжками, в беге с остановкой, в беге с приставным шагом. Включается в работу левая рука, что важно для полноценного физического развития ребенка. Развиваются не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивается подвижность в суставах кисти пальцев рук.

Структура занятий позволяет удовлетворить высокую двигательную потребность детей младшего школьного возраста. Занятие в кружке проходит 1 раз в неделю. При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность. Особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр в системе физического воспитания детей младших классов в образовательных организациях. Физкультурные занятия, построенные на использовании элементов спортивных игр и упражнений, в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у школьников. Программа «Школа мяча»

физкультурно-спортивной направленности, является адаптированной, ознакомительной. Она разработана для занятий с детьми младшего школьного возраста, в том числе детей с ОВЗ, при использовании новейших технологий на основе федерального государственного образовательного стандарта с учетом обновления содержания по различным программам.

Структура кружкового занятия состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной. При обучении игре с мячом предлагается учитывать последовательность овладения техникой: бег в разном темпе, умение останавливаться на полном ходу, «стойка баскетболиста», изучение ведений мяча, передача мяча, забрасывание мяча в кольцо.

Основной принцип в работе с детьми индивидуально – дифференцированный подход. С целью выявления уровня овладения техникой мяча детьми проводится диагностические исследования в начале и конце учебной программы в форме игр, наблюдений, выполнения упражнений.

Направления работы: Теоретическое: знакомство детей с историей возникновения мяча, игры в баскетбол, игры в волейбол, футбол, правила командной игры. Практическое: обучение детей техническим навыкам владения мячом.

Цель: Обогащение двигательного опыта детей за счет усвоения разнообразных действий с мячом на достаточно высоком уровне.

Задачи: Обучающие

- Научить детей владеть мячом на достойно высоком уровне.
- Обучать технике игры в волейбол, баскетбол, пионербол, мини-футбол.
- Познакомить дошкольников с историей игр.

Воспитывающие

- Формировать интерес к физическим упражнениям с мячом.
- Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
- Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.
- Воспитывать выдержку, организованность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Развивающие

- Развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
- Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
- Развивать психофизические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость.
- Развивать координацию движений; ручную умелость. Формы работы с детьми:

Форма обучения:

Специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом. Итогом детской деятельности могут служить физкультурные досуги, праздники, развлечения.

Календарно-тематическое планирование

№	Дата по плану	По факту	Тема
1.	04.09		Инструктаж по ТБ. История возникновения мяча и виды спорта с мячом. Эстафеты.
2.	11.09		Способы набивания мяча. Подвижные игры: «Овладей мячом», «Подвижная мишень», «Попади в кольцо»
3.	18.09		Игры и упражнения на развитие быстроты реакции. Проведение игр: «Стрелки», «Пустое место», «Совушка», «Салки».
4.	25.09		Развитие быстроты. Командная эстафета с мячом.
5.	02.10		Игры на развитие прыгучести: «Удочка», «Чехарда», «Мяч ловцу».
6.	09.10		Игры на закрепление навыков прыгучести: «Прыжки по кочкам», «Волки и зайцы», «Кто дальше», «Удочка».
7.	16.10		Эстафеты на выносливость: «Два мороза», «Мяч капитану», «Охотники и утки», «Мини-баскетбол»
8.	23.10		Игровые эстафеты с мячом.
9.	30.10		Игры на развитие ловкости: «Поймай мяч!», «Охотники и утки», «Подвижная цель».
10.	06.11		Игры на развитие силовых качеств: «Бой всадников», «Кто дальше», «Перетягивание каната», «Кто устоит».
11.	13.11		Игровые эстафеты с разными предметами.
12.	20.11		Броски мяча двумя руками из-за головы. Игра: «Собачка».
13.	27.11		Игры на сплочение коллектива: «Передай другому», «Троллейбус», «Проводник», «Паровозик».
14.	04.12		Игры на сплочение коллектива: «Рукопожатие», «Паутина», «Клубок», «Поймай друга».
15.	11.12		Веселые старты «Мы – дружные!»
16.	18.12		Занятие с баскетбольным мячом. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Игры с мячом.
17.	25.12		Ведение мяча в разном темпе. Игры с мячом.
18.	15.01		Ведение мяча на месте и с перемещением. Игры с мячом.
19.	22.01		Ведение мяча вокруг себя правой, левой рукой.
20.	29.01		Работа с мячом в парах. Передача мяча.
21.	05.02		Закрепление навыков работы с баскетбольным мячом. Игра: «Попади в кольцо!».
22.	12.02		Подвижные игры: «Пустое место», «Пятнашки», «Кто вперед!», «Салки».
23.	19.02		Занятие с футбольным мячом. Игры: «Попади в ворота», «Убойный футбол», «Мяч в кругу»
24.	26.02		Ведение мяча между флажками на различной скорости.
25.	04.03		Игры: «Лучший вратарь», «Мини-футбол», «Змейка», «Полоса препятствия»
26.	11.03		Закрепление навыков работы с футбольным мячом. Игры: «Кати мяч», «Попади мячом».
27.	18.03		Ведение мяча на месте и с перемещением. Игры с мячом.
28.	25.03		Эстафеты с мячом. Игры с мячом. Эстафета «Быстрее, выше, сильнее!»
29.	01.04		Подвижные игры на развитие вестибулярного аппарата: «Стой на одной ноге!», «Цапля», «Пройди по веревочке».
30.	08.04		Подвижные игры на развитие координации: «Борьба за мяч», «перестрелка».
31.	15.04		Знакомство с игрой «пионербол». Игра: «Пионербол».
32.	22.04		Броски и ловля мяча в парах разными способами.
33.	27.04		Ведение мяча в разном темпе. Игры с мячом.
34.	06.05		Броски и ловля мяча в парах через сетку.
35.	13.05		Подвижные игры: «Поймай мяч», «Выбей водящего», «Сбей мяч», «Всадники с мячом»
36.	20.05		Броски и ловля мяча в парах разными способами через сетку. Игра в пионербол по правилам.

Список литературы:

1. «Играйте на здоровье!» Л.Н.Волошиной М.: Москва «Аркти»
2. «Школа мяча» Николаева Н.И. СП. «Детство- Пресс» 2008 г.
3. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» Адашквичене Э.Й.;
4. «Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах» Овчинникова Т.С., Черная О.В., Баряева Л.В.