

Аннотация:

Рабочая программа «Школа мяча» разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе программы формирования универсальных учебных действий. Программа для учащихся 3 класса. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания.

Занимаясь с мячами различного веса и объёма, развиваются не только крупные мышцы, но и мелкие. Увеличивается подвижность в суставах пальцев и кистей, голени и стопы, усиливается кровообращение. 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.

*МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №2 с углублённым изучением
отдельных предметов» г. Реутов
143968, Московская обл., г. Реутов, Победы, д. 32; т/ф: 8(495) 528-03-73;
school2reut@mail.ru*

Директор МБОУ «СОШ №2»
_____ (Н. Е. Головина)
Приказ №__78в__ от _____
«__27__» _____ мая _____ 2022г.

Дополнительная общеразвивающая программа

«Школа мяча»

Направление внеурочной деятельности: спортивно - оздоровительная

Учебный год: 2022/2023

Возраст обучающихся: 3 класс

Количество часов по учебному плану: в неделю 1, за год 34

Срок реализации программы – 1 год

Автор - составитель:
Лифанова М.А.

Реутов

2022г.

Пояснительная записка:

У многих школьников наблюдается низкая двигательная активность, отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Основу спортивно – оздоровительного направления дополнительного образования в школе составляет организация школьной спортивной секции.

Рабочая программа секции «Школа мяча» спортивно-оздоровительной направленности для обучающихся 3 классов разработана на основе:

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2017г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

- Николаева Н.И. «Школа мяча» - издательство «Детство-пресс», 2008.

- Подвижные игры и физкультминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы».

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательной организации с использованием двигательной активности из раздела «Спортивные игры».

Основной принцип работы секции «Школа мяча» - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Программа предусматривает проведение практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Цель занятий: формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игр с мячом среди обучающихся школы, пропаганда ЗОЖ.

Задача занятий:

- овладеть теоретическими и практическими приёмами с мячами;

- развивать у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;

- воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность;

- укрепить здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию;

- вооружить теоретическими и практическими навыками с мячами.

Для обучения набираются все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий спортивными играми.

Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме бесед в процессе практических занятий. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными.

Адресат программы: учащиеся в возрасте 9-10 лет.

Новизна программы:

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа секции «Школа мяча» по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер. В процессе занятий ребята проявляют положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Объём и срок освоения программы

Объём – 34 часа, срок освоения – 1 год

Форма обучения

Применяется очная форма обучения в соответствии с Законом № 273-ФЗ, гл.2, ст. 17, п. 2 [8].

Особенности организации образовательного процесса

Основу спортивной секции «Школа мяча» составляет постоянная группа учеников 3 класса. На каждом занятии ребята отрабатывают приемы и навыки, необходимые для освоения техникой игры с мячами. Реализация программы секции «Школа мяча» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Для обучения набираются все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий спортивными играми.

Формы проведения занятий и виды деятельности

– Однонаправленные занятия.

Посвящены только одному из элементов с мячом.

– Комбинированные занятия.

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

– Целостно-игровые занятия.

Построены на учебной игре по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

– Контрольные занятия.

Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся, эстафеты, товарищеские встречи, соревнования.

Принципы и методы обучения:

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, последовательность.

Ведущими методами обучения являются:

- словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчёт;
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод.

Режим, периодичность и продолжительность занятий

Режим работы соответствует требованиям СанПиН (2.4.4.3172-14 от 04.07.2014г. №41) [7].

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий: 45 минут.

Формы аттестации

Текущий контроль осуществляется периодически согласно учебному плану: сдача нормативов, выполнение упражнений и приемов, участие в эстафетах и подвижных играх.

Итоговым контролем являются такие формы как:

1. Эстафеты;
2. Спортивные соревнования;
3. Физкультурные праздники;

4. Товарищеские встречи.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Учитель регистрирует выполнение учащимися практических заданий.

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, стадион, мячи, другой разнообразный спортивный инвентарь.

Учебно-тематический план

№	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Охрана труда и техника безопасности	В процессе занятий
2	Теоретические основы	
3	Общая физическая подготовка	5
4	Специальная физическая подготовка	5
5	Техническая подготовка	20
6	Соревновательная подготовка, контрольные игры и соревнования	4
	Всего	34

Содержание программы:

Охрана труда и техника безопасности: Правила поведения и ТБ в спортивном зале, во время спортивных игр.

Теоретические основы: Для активного использования упражнений с мячами учащимся необходимо познакомиться с происхождением мяча, видами мячей, их свойствами, возможностями использования, а также овладеть разнообразными действиями с ними.

Общая физическая подготовка: Физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты.

Специальная физическая подготовка: К специальным упражнениям относятся индивидуальные и групповые упражнения с мячами, с помощью их дети овладевают множеством технических приемов и двигательных навыков.

Техническая подготовка: Понятие о технике. Анализ технических приёмов.

Соревновательная подготовка, контрольные игры и соревнования:

Проведение соревнований по упрощённым правилам.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- овладеть главными элементами техники движений с мячом;
- соблюдать заданный ритм и темп работы с мячом;
- переносить освоенные упражнения с мячом в самостоятельную игровую деятельность.

Календарно - тематическое (34 ч.)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Познакомить с историей возникновения мяча. П/и «Пятнашки с мячом»	1	1 неделя сентября
2	Броски мяча вверх и ловля его на месте не 3 раз подряд. Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 1.5-2м.) Прокатывание мяча ногами по прямой П/и «Ловкий стрелок»	1	2 неделя сентября
3	Полбрасывание мяча вверх с хлопками Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. П/и «Ловишка с мячом»	1	3 неделя сентября
4	Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 3 раз подряд) Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте. П/и «Ловишка с мячом» Броски мяча ногой в цель.	1	4 неделя сентября
5	Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 3 раз) Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя Передача мяча друг другу в парах П/и «Мяч в воздухе»	1	5 неделя сентября
6	Перебрасывание, прокатывание мяча сидя и стоя друг к другу Перебрасывание мяча друг другу с помощью ног П/и «Мяч в воздухе»	1	2 неделя октября
7	Забрасывание мяча в корзину Перебрасывание набивного мяча друг другу Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч П/и «Кого называли, тот и ловит»	1	3 неделя октября
8	Перебрасывание мяча. Метание набивного мяча из-за головы П/и «Гонка мячей по шеренгам»	1	4 неделя октября

9	Перебрасывание мяча Прокатывание в ворота набивного мяча головой П/и «Мяч – капитану»	1	1 неделя ноября
10	Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза Перебрасывание мяча через сетку в парах Передача мяча друг другу парами с помощью ног П/и «Вышибалы»	1	2 неделя ноября
11	Отбивание мяча правой и левой рукой на месте Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза Остановка мяча ногой П/и «Отбей мяч»	1	4 неделя ноября
12	Отбивание мяча правой и левой рукой Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо Забрасывание мяча в ворота П/и «Лови – не лови»	1	1 неделя декабря
13-15	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо Подбрасывание мяча с хлопками в движении Прыжки на мячах Забрасывание мяча в ворота П/и «Ловкий стрелок»	3	2-4 неделя декабря
16-17	Перебрасывание мяча в парах Перебрасывание мяча одной рукой, ловля 2 руками П/и «Мельница»	2	5 неделя декабря- 2 неделя января
18-19	Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками П/и «Ловишка с мячом»	2	3-4 неделя января
20-22	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов) Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.) Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног Прыжки на мячах – хоппах П/и «Гонка мячей по шеренгам»	3	1-3 неделя февраля
23	Перебрасывании мяча через одной рукой, ловля двумя руками (в парах) Перебрасывание мяча с одной руки в другую Передача мяча друг другу ногами П/и «Охотники и куропатки»	1	1 неделя март
24-26	Перебрасывание мяча через сетку (в парах) Броски мяча вверх с хлопками за спиной Прыжки на мячах – хоппах Передача мяча в парах, тройках с помощью ног П/и «Попади мячом в цель»	3	2 -4 неделя март
27-28	Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 2 шагов) Метание набивного мяча на дальность Перебрасывание набивного мяча друг другу П/и «Вышибалы»	2	5 неделя марта- 1 неделя апреля
29-30	Бросание мяча в корзину с разного расстояния П/и «Пятнашки на улиточках»	2	3 -4 неделя апрель

31-32	Элементы игры «Пионербол»	2	1-2 неделя май
33-34	Футбол	2	3-4 неделя май

Список литературы:

1. Николаева Н.И. «Школа мяча» - издательство «Детство-пресс», 2018.
2. Подвижные игры и физкультминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы».
3. «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2017г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.