

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Алтайского края**

**Комитет администрации Целинного района по образованию**

**МБОУ «Шалапская основная общеобразовательная школа»**

**РАССМОТРЕНО**

на педагогическом совете

Протокол № 10

от 28.08.2023г.

**УТВЕРЖДЕНО**



Директор

*Л. В. Шабунина*

Л.В.Шабунина

Приказ № 87

от 28.08.2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**школьного спортивного клуба « Школа мяча»**

для обучающихся 1 – 9 классов

Составил: Красавин Е.В.,  
учитель физической культуры

**с. Шалап 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Школа мяча» (далее- программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Наиболее эффективными средствами воспитания физических качеств и координационных способностей являются игровые упражнения с мячом. Дети легко поддаются воздействию педагогического процесса, направленного на развитие координационных способностей, которые сохраняются в течение длительного срока. От начального периода обучения основам игр с мячом во многом зависят будущие спортивные результаты.

Координационные способности человека выполняют в управлении его движениями важную функцию, а именно согласование, упорядочение разнообразных двигательных движений в единое целое, что является необходимым условием для успешного обучения физическим упражнениям и вариативности процессов управления движениями, и как следствие увеличение двигательного опыта.

Сформированные координационные способности – необходимое условие подготовки школьников к занятиям спортом, к жизни, труду, в дальнейшем службе в армии. Они обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов, так как точно дозированное во времени, пространстве и по степени наполнения мышечное усилие и оптимальное использование соответствующих фаз расслабления ведут к рациональному расходованию сил. Разнообразные варианты упражнений с мячами необходимые для развития координационных способностей – гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразия в занятиях, обеспечить положительные эмоции от участия в спортивной деятельности.

Игры и действия с мячами различного веса и объема развивают крупные и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев кисти, что способствует развитию моторики рук, которая имеет особое значение для развития функций мозга ребенка, развитие речи и интеллекта, развивают выразительность движения, пространственную ориентировку.

Подвижные игры с мячом коллективного характера создают благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых качеств и, конечно, коммуникативный навык. Отбивание мяча, повышает настроение, снимает усталость, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечных напряжений, вызывает удовольствие.

Неоспорима и оздоровительная роль игры с мячом. Развивая мышечную силу в процессе игр с мячом у детей, усиливается кровообращение, улучшается работа важнейших органов растущего детского организма – легких, сердца, улучшают обмен веществ. Так же игры и упражнения с мячом,

являются средством коррекции различных нарушений осанки и плоскостопия. Упражнения на фитболах оказывают профилактическое действие при ранних проявлениях нарушения осанки.

Игровые упражнения с мячом являются средством, гармонически развивающего ребенка, дающим значительный образовательный и воспитательный эффект.

**Цель программы:** формировать условия успешной физкультурно- спортивной ориентации детей для определения индивидуального оптимального пути физического развития.

**Задачи программы:**

*обучающие:*

- формировать базовые знания в области физической культуры и спорта: термины, определения и понятия;
- формировать элементарные знания в области гигиены человека во время занятий физической культурой и спортом;
- обучить техническим навыкам владения мячом на основе спортивных игр и подвижных игр;
- освоить правила простых подвижных игр с мячами;
- сформировать навыки организации подвижных игр с мячом со сверстниками;
- обучить правилам безопасного поведения во время самостоятельных и учебных занятий подвижными играми с мячами.

*развивающие:*

- способствовать развитию точности и координации движений, быстроты реакций, силы, глазомера, согласованности движений;
- способствовать развитию физических качеств;
- укрепить здоровье, через привитие привычки выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику с различными мячами;
- расширить двигательные возможности обучающихся;
- формировать универсальные двигательные действия в процессе обучения;
- формировать навыки прокатывания, передачи, ловли, отбивания мяча о пол, о стену, бросков мяча в корзину, закатывания мяча в ворота, умение применять их в игровой ситуации;
- формировать навыки передавать, ловить и бросать мяч, сочетать эти действия между собой, а также с другими действиями с мячом и без мяча;
- развивать устойчивую мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

*воспитательные:*

- воспитывать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни;
- заинтересовать обучающихся упражнениями и игрой с мячом;
- воспитывать трудолюбие и взаимопомощь, толерантность и уважение к партнёрам и соперникам во время игр;
- воспитывать умения подчинять собственные желания интересам коллектива, добиваться положительного результата в совместной деятельности.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана учащихся 1-9 классов, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

### **Формы и режим занятий**

Программой предусмотрены *основные формы* занятий – очная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, тройках, командах, подгруппах. Работа по программе предполагает проведение подвижных игр, спортивных конкурсов, эстафет.

При реализации программы используются следующие *формы организации занятий*:

- теоретические занятия,
- учебные и тренировочные занятия;
- эстафеты;
- соревнования;
- открытые занятия;
- подвижные игры;
- спортивные игры по упрощенным правилам;
- дидактические материалы.

Теоретические занятия проводятся в форме: бесед, просмотра и обсуждения видеоматериалов.

Практические занятия– учебные и тренировочные занятия проходят по традиционной схеме:

- подготовительная часть – разминка (выполняются общеразвивающие упражнения без мяча и с мячом);
- основная часть – выполняются упражнения с мячами, проводится обучение различным техническим приемам владения мячом (проводится прием контрольных упражнений).
- заключительная часть – упражнения на расслабления мышц, подведение итогов.

*Режим:* занятия проводятся по расписанию образовательной организации, в которой реализуется данная программа. Количество занятий 2

раза в неделю по 1 часу (68 часов). Срок реализации программы: 1 год.

### **Планируемые результаты**

Планируемые результаты освоения программы включают увеличение двигательной-познавательной активности обучающихся, овладение новыми разнообразными упражнениями. Развития и совершенствования координационных способностей и игровой ловкости у младших школьников, пополнения запаса знаний об окружающем мире, развитие смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств, способствующих гармоничному развитию обучающегося. Совершенствовать у обучающихся умение работы с мячом: поймать, удержать, а также рассчитать направление, силу броска, формируя соразмерность движений, хорошую пространственную ориентировку. На базе уже имеющихся движений улучшить навыки владения мячом с целью формирования достаточно сложных действий с мячом. Повышение функциональных возможностей организма, его сопротивляемость к заболеваниям; воспитание силы воли, умения преодолевать усталость, стремление к победе.

#### **По окончании обучения обучающиеся будут:**

##### *знать:*

- истоки зарождения и современное становление спортивных игр с мячом (волейбол, футбол, баскетбол, гандбол др);
- правила составления комплексов утренней гигиенической гимнастики с различными мячами;
- знать определения, понимать и пользоваться базовыми терминами различных подвижных и спортивных игр с мячами;
- правила составления комплексов упражнений для разминки;
- базовые упражнения, направленные на развитие физических качеств;
- основы здорового образа жизни, личной гигиены при занятиях физической культурой и спортом, основы строения организма человека;
- причины травматизма и правила безопасного поведения во время занятий с мячами;
- иметь понятия о спортивной одежде, спортивном инвентаре и снарядах;
- упрощенные правила спортивных игр с мячами;
- правила проведения подвижных игр с мячами;

##### *уметь:*

- организовать самостоятельные занятия с мячом, а также с группой товарищей;
- уметь объяснить правила разученных подвижных игр;
- играть в подвижные игры, соблюдая правила игры;

- организовывать и проводить спортивные эстафеты с мячами в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.;
- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть знаниями выбора мяча для конкретной игры или упражнения;
- владеть навыками базовых элементов и приемов спортивных игр с мячом;
- составлять и выполнять различные комплексы упражнений с мячом;
- вести здоровый образ жизни.

### **Формы аттестации и оценочные материалы**

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе педагога дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала в форме беседы, блиц опроса.

Управление учебной деятельности охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование учебной деятельности.

На каждом этапе подготовки в рамках годичного цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в тестировании общей физической подготовки.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в образовательной деятельности обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить

тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять учебной деятельностью.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на учебных занятиях;

- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения;

- выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической подготовке.

*Формой контроля* является мониторинг по общей физической, подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, выбранные с учетом возрастной категории обучающихся, разработаны с учетом нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Все испытания проводятся в соответствии с требованиями выполнения комплекса ВФСК «ГТО».

Мониторинг проводится дважды в год в конце первого полугодия - промежуточный контроль и в конце учебного года - диагностика уровня подготовленности.

Результаты мониторинга заносятся в протокол.

#### *Определение уровня сформированности навыков владения мячом*

- ведение мяча правой, левой рукой на месте;
- ведение мяча правой, левой рукой в движении вперед;
- броски мяча снизу вверх в баскетбольную корзину;
- перебрасывание мяча через волейбольную сетку с расстояния 4 метров одной рукой;
- ловля мяча двумя руками, летящего через сетку;
- передачи мяча сверху двумя руками в мишень;
- передачи мяча снизу двумя руками в стенку, в мишень;
- ведение мяча (футбольного) правой-левой ногой в ходьбе;
- остановка катящегося мяча навстречу подошвой сверху;
- передачи мяча (футбольного) низом на расстояние 4-6 м;
- удары по мячу в створ мини-ворот с расстояния 3 метров (девочки), 4 метров (мальчики).

Критерии определения уровня сформированности двигательного навыка: низкий – выполнено с тремя и более существенными нарушениями (неточностями исполнения, низкая скорость, амплитуда движения маленькая)

искажение техники исполнения элемента;

средний -выполнено с незначительными искажениями, навык неустойчивый (низкая амплитуда, минимум повторений);

высокий – движение выполнено без искажений, точно, технично, навык устойчив, стабилен.

Итоговая аттестация (итоговый мониторинг) обучающихся по программе «Школа мяча» проводится с целью определения соответствие результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам.

По итогам аттестации обучающиеся получают соответствующий документ об окончании обучения, утвержденный образовательной организацией.

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№п\п	Вид подготовки, название раздела программы, тема	Количество часов	Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
1	Введение	1	беседа
2	Теоретическая подготовка	4	беседа
3	Общая физическая подготовка	21	диагностика
4	Специальная физическая подготовка	20	диагностика
5	Техническая подготовка	15	диагностика
6	Соревновательная деятельность	4	соревнования
7	Контрольные занятия	2	аттестация промежуточная и итоговая
8	Итоговое занятие	1	беседа
	<b>Итого</b>	<b>68</b>	

### Содержание программного материала

#### 1. Вводное занятие.

*Теоретическая часть.* Знакомство с группой. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы по годам обучения. Инструктаж



по технике безопасности во время занятий физической культурой, подвижными играми. Режим дня юного спортсмена. Спортивная форма для занятий.

*Практическая часть.* Ознакомление с местами проведения занятий.

Подвижные игры на внимание, «Кривое зеркало», «Салки».

**2. Теоретическая подготовка** (*реализуется в рамках практических занятий*).

*Теоретическая часть.* Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Гигиенические знания и навыки. Правила закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. Игры с мячами. История мяча. Игры народов России. Правила подвижных игр. Оздоровительная роль занятий физической культурой и спортом. Особенности выбора и подготовки мест для игр с мячом.

### **3. Общая физическая подготовка**

*Теоретическая часть.* Понятия общая физическая подготовка. Классификация упражнений по общей физической подготовке. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей.

*Практическая часть.*

**Строевые упражнения.** Упражнения на месте – повороты, перестроения. В движении - перемена направления движения строя, переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов:

Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Круговые движения руками с большой амплитудой и разной скоростью.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверху). В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине;

приседания с различными положениями рук; выпады вперёд, в стороны с наклонами туловища и движениями рук; переход из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.

#### **Общеразвивающие упражнения с предметами.**

Упражнения с гантелями (200гр): сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: комплексы ОРУ с скакалкой, прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.

Упражнения с мячом: ОРУ с баскетбольным, волейбольным футбольным мячами; ОРУ на фитболах; ОРУ с теннисными мячами.

Комплексы упражнений с мед.болом весом 1 кг.

#### **Выполнение легкоатлетических упражнений.**

Ходьба и ее разновидности в различном темпе, с различной шириной шага; бег и его разновидности, с изменением частоты шагов, ширины шагов, темпа и дистанции, с изменением направления движения; с заданием педагога; с ускорением, с переходом на ходьбу; бег с высокого старта с ускорением до 30 м, челночный бег 3x10 м.; прыжки и их разновидности, с одной на две, с двух на две на месте и с продвижением, в стороны, широкими шагами, тройные, пятерные, через скакалку, через скамейку с подтягиванием колен к груди; выпрыгивание из приседа вверх, с доставанием предмета.

Выполнение акробатических упражнений.

Перекаты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись, перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; стойка на лопатках; из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки. Соединение нескольких кувырков подряд. Кувырок назад, несколько кувырков назад слитно.

#### **Подвижные игры и эстафеты.**

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

#### **4. Специальная физическая подготовка**

*Теоретическая часть.* Влияние СФП игровых видов спорта на развитие

двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки - физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

#### *Практическая часть.*

#### **Упражнения для развития быстроты.**

Бег скрестными шагами; со сменой направлений по зрительному и звуковому сигналам; спиной вперед; приставными шагами; с поворотами направо и налево; зигзагообразный, с об беганием предметов; скоростной на 3, 6, 8, 10, 20, 30, 60 м.; по сигналу ускорения на 10 – 15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа.

#### ***Упражнения для развития силы ног, прыгучести и прыжковой ловкости.***

Приседание на одной ноге «пистолетом» с последующим подскоком вверх; «танец» в присядку с выбрасыванием ног вперед; выпрыгивание вверх из глубокого приседа (можно с отягощением); прыжки вперед с зажатым в ступнях набивным мячом; отбивание набивного мяча ступней; легкоатлетические прыжки в высоту, в длину, прыжки с места и разбега; прыжки на гимнастическую скамейку и через неё; прыжки вверх с касанием высоко подвешенного предмета; прыжки в сторону, в длину-вверх, вперед с имитацией движений различных ударов; «вратарские упражнения»: ловля мяча в прыжках; прыжки с высоким подниманием колен («кенгуру»); многоскоки (на одной ноге, с ноги на ногу); прыжок ноги вперед в стороны.

#### ***Упражнения для развития силы и подвижности кисти и пальцев.***

Для развития этих мышц: вращательные движения по вертикальной и горизонтальной "восьмерке" кистью (или только предплечьем или кистью и предплечьем одновременно) с утяжеленной ракеткой или тяжелой палкой; метание на дальность набивного мяча (0,5-2 кг) с имитацией ударов справа и слева в различных точках; имитация различных ударов утяжеленной ракеткой или тяжелой палкой; круговые движения кистью (предплечьем с гантелей); сжатие теннисного мяча или эспандера для укрепления мышц кисти и пальцев, метание набивного мяча из-за головы с активным участием ног (упражнение, имитирующее удар над головой); броски партнёру набивного мяча до 1 кг из-за головы (кроме дошкольников), от плеча, сбоку, через голову хватом сзади, от колен и т. д.; упражнения с резиной, эспандером на растягивание мышц спины и груди; упражнения на гимнастических снарядах для преодоления собственного веса: отжимание, подтягивание.

#### ***Упражнения на скоростную выносливость.***

Комплекс специальных упражнений, в который следует включать различные виды прыжков и бега: бег (1 км) с чередованием ускорений; бег со сменой направлений; бег с чередующимися прыжками в стороны, назад, вверх; бег со сменой темпа; упражнения со скакалкой; ускорения 5X10 м. Кросс по пересеченной местности, по утопанному снегу, по песку от 500 до 2000 м.

#### ***Упражнения для развития гибкости.***

Наклоны, вращения, махи, выполняемые с наибольшей амплитудой. Упражнения на растягивание: наклоны вперед, касаясь ладонями пола; наклоны в стороны, назад с доставанием руками пяток ног. Все виды наклонов можно выполнять с отягощением и при активной помощи партнера; "мост"; вращение туловища, руки вверху в замке; выпады; махи ногами (вперед-назад, вправо-влево); «шпагат»; выкруты с палкой; упражнения с гантелями.

### **5. Базовые упражнения с мячом.**

#### **Футбол**

*Теоретическая часть.* История возникновения футбола. Первые мячи в игре в футбол. Базовые правила игры в футбол. Обустройство места для игры в футбол. Базовые технические элементы игры в футбол: ведение, передачи, остановки мяча, удары, вбрасывание. Правила безопасного поведения во время занятий футболом. Жесты судьи.

#### *Практическая часть.*

Катание мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, остановка мяча подошвой- внутренней стороной стопы; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча. Выполнение ударов по мячу правой и левой ногой. Выполнение ударов после остановки, ведения, посылая мяч низом на короткое и среднее расстояние. Ведение мяча «елочкой». Жонглирование одной ногой, поочередно правой-левой. Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола. Игра в футбол по упрощенным правилам.

#### **Волейбол**

*Теоретическая часть:* история возникновения волейбола. Первые правила и условия игры волейбол. Базовые правила игры в волейбол. Терминология. Обустройство места для игры в волейбол. Базовые технические элементы игры в волейбол: передача сверху, передача снизу, подача мяча, прием, нападающий удар, блок. Правила безопасного поведения во время занятий волейболом. Жесты судьи.

#### *Практическая часть.*

Броски и ловля мяча над собой стоя на месте, в движении. Передача мяча

сверху двумя руками над собой с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; передачи в парах; передачи в стенку; передачи через сетку. Броски мяча через сетку; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места. Передача и прием мяча снизу над собой на месте, с собственного набрасывания, с набрасывания партнёра, у стенки. Броски мяча одной рукой на дальность, через сетку, в указанную зону, в предмет. Имитация нападающего удара, чередование ударов вправо, влево, нападающий удар кулаком (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с собственного набрасывания, с набрасывания партнера, стоя на месте, в прыжке, через сетку.

Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игра в мини волейбол по упрощенным правилам.

### **Баскетбол**

*Теоретическая часть.* История возникновения баскетбола. Первые мячи в игре баскетбол Базовые правила игры в баскетбол. Обустройство места для игры в баскетбол. Базовые технические элементы игры, терминология. Правила безопасного поведения во время занятий баскетболом. Упрощенные правила игры баскетбол. Разновидности баскетбола.

#### *Практическая часть.*

Ловля мяча: двумя руками на месте, двумя руками в прыжке, двумя руками при встречном движении, двумя руками при поступательном движении, двумя руками при движении сбоку, одной рукой на месте, одной рукой в движении, одной рукой в прыжке, одной рукой при поступательном движении, одной рукой при встречном движении. Передача мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча стоя на месте и в движении, из-за спины, двумя руками в прыжке, двумя руками сверху, с отскоком от пола на месте и в движении. Ведение мяча: одной рукой на месте, со сменой рук, в движении зигзагом, кругами, со сменой ритма, со сменой высоты ведения, с сопротивлением защитников. Ведение с остановкой, поворотом и передачей. Броски в корзину: с места ближние, с двух шагов в движении, штрафные, броски с ближней дистанции.

Эстафеты с элементами баскетбола.

Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра в баскетбол по упрощенным правилам

### **6. Соревновательная деятельность.**

*Теоретическая часть.* Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях и эстафетах. Правила поведения во время соревнований и эстафетах, отношения к соперникам и судьям

соревнований. Обсуждение результатов соревновательной деятельности.

*Практическая часть.* Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях на школьном и муниципальном уровнях.

#### **7. Промежуточная и итоговая аттестация.**

*Теоретическая часть.* Методика выполнения тестовых упражнений.

Правила выполнения тестовых упражнений.

*Практическая часть.* Разминка. Сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП.

#### **8. Итоговое занятие.**

*Теоретическая часть.* Подведение итогов учебного года, вручение грамот, дипломов по результатам соревновательной деятельности первого, второго годов обучения. Объявление итогов промежуточной и итоговой аттестации. Задание для самостоятельных заданий на летний период.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

#### **Учебно-методическое обеспечение программы**

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательной деятельности обучение проходит в очной форме на русском языке;

метод показа и рассказа - создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Объяснение должно сводиться к названию конкретных действий, указыванию на то, как их выполнять, показ следует сопровождать образным рассказом, акцентируя внимание на тех действиях, которые обеспечивают выполнение изучаемого упражнения;

наглядный метод - применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов.

Эти методы помогают создать у обучающихся представления об изучаемых действиях.

Практические методы, используемые при выполнении упражнений с мячами:

*повторный метод* - предусматривает многократное выполнение упражнений при сохранении содержания, величины, характера нагрузки;

*интервальный метод* - многократное повторение упражнений при строгой регламентации его продолжительности и пауз отдыха между повторениями;

*вариативный метод* - предполагает выполнение одного и того же упражнения с мячами разного веса и в разных условиях;

*метод сопряженных взаимодействий* – основан на взаимосвязи

развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков (для этого используются специальные упражнения, в частности, с набивными мячами, направленные на развития необходимых двигательных качеств при условиях их динамического соответствия биомеханическим особенностям разучиваемых на занятиях двигательных действий);

*игровой метод* - характеризуется постоянным или внезапным изменением игровых ситуаций при наличии определенного сюжета и конечной цели;

*соревновательный метод* – специально организованные состязания с использованием мячей, в которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы;

*метод круговой тренировки* – предусматривает выполнение упражнений на специально подготовленных местах «станциях» состав упражнений подбирается с расчётом разностороннего воздействия на различные мышечные группы (8-12 станций, в каждую подгруппу лучше включить четное количество занимающихся для выполнения упражнений в парах, желательно разделить юношей и девушек).

#### **Методические рекомендации по составлению комплекса с мячами:**

1. Соблюдать при подборе и применении упражнений чередование нагрузки на отдельные мышечные группы в определённой последовательности (руки-туловище -ноги, руки-ноги-туловище).

2. Подбирать упражнения с учетом их локального влияния на развитие отдельных групп мышц или определенных физических качеств.

3. Комплексы упражнений с мячами разрабатываются с учетом:

- принципов дидактики: постепенности, систематичности, последовательности, принципа развивающего и воспитывающего обучения;
- с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- связи с жизнью и решение задач развития координационных способностей обучающихся младшего школьного возраста.

4. Применять упражнения с мячами по правилу «прогрессирования» в виде нарастания нагрузки за счет увеличения амплитуды и скорости движения, количества повторений.

5. Сочетания упражнений различных по характеру и направленности должны быть методически обоснованы. (Например: после выполнения упражнений скоростно-силового характера должна следовать серия силовых упражнений, затем серия упражнений на гибкость. Заключительная часть должна обязательно содержать упражнения на расслабление мышц.).

6. Целесообразно применять разнообразные способы проведения упражнений:

*Раздельный способ* – после выполнения каждого упражнения делается пауза. Упражнения с мячами выполняют:

- после предварительного показа и объяснения преподавателя;
- одновременно с показом и объяснением преподавателя;
- только по показу преподавателя.

*Поточный способ* – весь комплекс упражнений с мячами выполняется непрерывно без остановок. Упражнения должны быть простыми и хорошо знакомыми обучающимся. Переход от одного упражнения к другому должен быть взаимосвязан, конечное положение одного упражнения является исходным для последующего.

7. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям. Упражнения не должны быть продолжительными, необходимы короткие паузы для отдыха. Чем сложнее по координации упражнение, тем четче выражен процесс скачкообразного становления двигательных навыков. Для становления двигательных навыков, необходимо изучаемое упражнение повторять 6-8 раз в каждом занятии в относительно постоянных условиях из одного и того же исходного положения, в одном темпе 2-3 раза в одном подходе.

8. Обеспечить по возможности равномерную нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Нагрузка регулируется за счет изменений следующих факторов:

- количества упражнений в комплексе (в занятии);
- сложности и трудности упражнений;
- продолжительности выполнения упражнений;
- интенсивности выполнения упражнений;
- интервалов отдыха и его характера между упражнениями;
- исходных положений.

Изучение учебного материал программы по спортивным играм с мячом включает в себя:

- упражнения на развитие “чувство мяча”;
- упражнения, направленные на обучение ударов по мячу, приемов различными способами;
- упражнения, направленные на обучение передач и остановок мяча различными способами;
- упражнения, направленными на обучение ведения мяча различными способами;
- комбинированные упражнения, направленные на закрепление и совершенствование элементов спортивных игр с мячом.

**Формирование двигательных навыков в спортивных играх с мячом:**



В задачу формирования начальных навыков входит изучение основных приемов техники владения мячом, двигательных навыков и их сочетаний в игре.

Игра является сложным процессом, поэтому изучение техники ведется вне игры, вначале каждый прием отдельно, затем в сочетании с другими изученными приемами.

Начинается обучение с техники перемещения (бега, остановок, поворотов, прыжков), приемы владения мячом (ловли, передач, бросков, ведения), приемы нападения, приемы противодействия. Выбирая прием, следует руководствоваться дидактическим правилом «от главного к второстепенному». Большинство приемов изучаются целостным методом.

Необходимо соблюдать следующую последовательность в постановке задач перед обучающимися: овладеть правильным исходным положением, уточнить какие части тела принимают участие в движении, направление движения и согласованность; стремиться к достижению обучающимися согласованных движений по оптимальной амплитуде при выполнении движения самостоятельно в произвольном темпе; после точного выполнения движений обучающимися можно предъявлять требования к другим сторонам приема.

Усложнение выполнения технических приемов достигается за счет:

- изменения исходного положения;
- выполнение приемов с места, с шагом, во время передвижения шагом или в движении бегом;
- изменения направления выполнения приема и радиуса действия;
- введением противодействия;
- включением внезапностей.

#### Учебно-методическое обеспечение:

№п/п	Тема	Форма организации занятий	Методы и приемы.	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП	Беседа, практическое, контрольное занятие, диагностика	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры. <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, карточки	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация

2	СФП	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
3	Технические элементы	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический, работа по образцу <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Мячи, ворота, стойки, фишки, кубики др. <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u>	<u>Оборудование:</u> Ворота, мячи, стойки. <u>Методические материалы:</u>	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.

			Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	видеозаписи, схемы, таблицы	
5	Подвижные игры	Инструктаж, игровое занятие	<u>Методы:</u> Соревнователь но -игровой, словесный <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация.	<u>Оборудование:</u> Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр. <u>Методические материалы:</u> карточки.	Обсуждение.
7	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	<u>Методы:</u> соревнователь но-игровой, практический. <u>Приемы:</u>	<u>Оборудование:</u> Стойки, конусы, столы, рулетка, ракетки. <u>Методические</u>	обсуждение, обобщение знаний и умений

			Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	<u>материалы:</u> Видеозаписи (учебные, соревнования), иллюстрации	
--	--	--	--	---	--

## **Материально-технические условия реализации программы**

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий с мячами. Выбор мяча для игры или упражнения должен быть удобен и не вызывать неловкости у ребенка.

Место проведения занятий – спортивный зал, открытая спортивная площадка с ровной поверхностью, переоборудованное помещение с высотой потолка не ниже 6 м.

### *Инвентарь и оборудование: мячи*

- футбольные; -баскетбольные;-волейбольные; -теннисные;
- стойки для обводки;
- малые ворота 1,2 x 0,8 м;
- ворота для мини футбола;
- скакалки;
- набивной мяч весом 1 кг;
- мат гимнастический;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки;
- перекладина навесная;
- коврик гимнастический;
- гимнастические палки- 20 шт;
- секундомер;
- свисток.