Управление образования администрации Спасского муниципального района

Приморского края

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Основная образовательная школа № 6» с.Духовское Спасского муниципального района Приморского края

Принята на заседании
педагогического совета
от "24" 05 2023г.
Протокол № 8

Утверждаю:
Директор МБОУ «ООШ № 6»
Н.В.Бабенко
"24" 05 2023г.

Школа мяча

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно – спортивной направленности

Возраст обучающихся: 11 – 16лет
Срок реализации:1год

Составитель:
Фирсова Галина Николаевна,
учитель физической культуры

с.Духовское
2023 год

Раздел № 1. Основные характеристики программы

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы.

Актуальность заключается в том, что программа отвечает потребностям заказа общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей. Изменилась действительность, окружающая детей. На смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Не отрицая их значимости, надо признать, что ребенку все меньше времени остается для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей школьников. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения здоровья детей, снижения жизненного тонуса. В связи с этим актуален поиск путей физического и духовного оздоровления школьников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению на основе жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Можно поверхностно познакомить с различными спортивными играми (волейбол, баскетбол, пионербол, лапта). Ключевой инвентарь всех игр – мяч. Еще в древние времена игры с мячом носили не только развлекательный, но и лечебный характер. Римский врач Клавдий Гален прописывал игры с мячом своим больным в качестве лекарства. Он считал, что это не только развитие ловкости, быстроты, координации, глазомера, но и разгрузка нервной системы, масса радостных эмоций и переживаний. А ребенку, чтобы он был здоровым, очень важно быть счастливым.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа « Школа мяча» имеет ***физкультурно- спортивную*** направленность.

Данная программа является ***модифицированной***. В её основе лежит авторская программа Внеурочная деятельность учащихся волейбол, баскетбол, пионербол, лапта. В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, Москва, Просвещение, 2019г.

Язык реализации программы – государственный язык РФ– ***русский***.

Уровень освоения **-** стартовый.

Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания программы.

Программа предусматривает дифференцированный подход к обучению, учет индивидуальных психофизиологических особенностей школьников и разработана для детей, которые сами стремятся научиться управлять мячом, но при этом имеют разные стартовые способности.

Адресат программы – программа «Школа мяча» предназначена для детей 11-16 лет с.Духовское.

Особенности организации учебного процесса

Обучающиеся сформированы в группу из разных возрастных категорий.

Наполняемость учебной группы – от 10 до 20 человек.

Учебное занятие проходит в виде практического занятия.

Форма обучения – очная.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Всего за период обучения 34 часа.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу (45 минут)

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: формирование гармоничного физического и нравственного развития обучающихся МБОУ «ООШ № 6» с.Духовское, через приобщение к спортивным играм и упражнениям с учетом состояния здоровья, уровня физической подготовленности.

Задачи программы:

Воспитательные:

-воспитывать привычку к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, прививать необходимые гигиенические навыки и умения;

- приобщать к ведению здорового образа жизни;

- воспитывать умение играть коллективно.

Развивающие:

- укреплять здоровье, закаливать организм, содействовать правильному физическому развитию:

- развивать двигательные качества в спортивных играх – координацию движений, ловкость, выносливость;

- развивать умение ориентироваться на площадке

Образовательные:

- обучать жизненно-важным двигательным навыкам и умениям;

- формировать устойчивый интерес к играм с элементами спорта, спортивным

упражнениям, желанием использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;

- учить детей играть в волейбол, баскетбол, пионербол, лапту.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля (нормативы)
		всего	теория	практика	
1	**Пионербол**	**10**	**3**	**7**	
1.1	Вводное занятие. Упражнения в передаче мяча	1	0,3	0,7	Педагогическое наблюдение, беседа, опрос
1.2	Изучение основных приемов передачи мяча: из-за головы 2-умя руками, от груди, от плеча 1 рукой в парах. Игра «Вышибалы»	1	0,3	0,7	Педагогическое наблюдение, игра
1.3	Передача мяча в паре, колонне. Игра «Поймай и передай»	1	0,3	0,7	Педагогическое наблюдение, игра
1.4	Боковая подача 1 рукой. Передачи изученными способами. Броски мяча через сетку	1	0,3	0,7	Педагогическое наблюдение, игра
1.5	Верхняя и нижняя подача мяча	1	0,3	0,7	Педагогическое наблюдение, игра
1.6	Боковая и прямая подача мяча через сетку. Передача мяча на троих	1	0,3	0,7	Педагогическое наблюдение, игра
1.7	Правила игры в пионербол. Расстановка игроков	1	0,3	0,7	Педагогическое наблюдение, опрос
1.8	Тройной шаг и нападающий удар. Пробная игра в пионербол	1	0,3	0,7	Педагогическое наблюдение, игра
1.9	Пас на троих. Тройной шаг и нападающий удар в прыжке	1	0,3	0,7	Педагогическое наблюдение, игра
1.10	Игра в пионербол	1	0,3	0,7	Соревнование
2	**Баскетбол**	**9**	**2,7**	**6,3**	
2.1	Стойка баскетболиста Передвижения, остановка	1	0,3	0,7	Педагогическое наблюдение, беседа, опрос, игра
2.2	Передача, ловля, ведение мяча	1	0,3	0,7	Педагогическое наблюдение, игра
2.3	Броски мяча по кольцу	1	0,3	0,7	Педагогическое наблюдение, игра
2.4	Ведение мяча на месте. Вокруг себя, передача мяча в парах	1	0,3	0,7	Педагогическое наблюдение, игра
2.5	Ведение мяча, продвигаясь	1	0,3	0,7	Педагогическое

	вперед шагом, с изменением направления движения				наблюдение, игра
2.6	Ведение мяча с изменением направления движения, скорости и высоты отскока	1	0,3	0,7	Педагогическое наблюдение, игра
2.7	Эстафеты с передачей, ведением и ловлей баскетбольного мяча	1	0,3	0,7	Педагогическое наблюдение, игра
2.8	Учебная игра «Баскетбол»	1	0,3	0,7	Опрос, учебная игра
2.9	Учебная игра «Баскетбол»	1	0,3	0,7	Соревнование
3	**Волейбол**	**5**	**1,5**	**3,5**	
3.1	Стойка и перемещение волейболиста	1	0,3	0,7	Педагогическое наблюдение, беседа, опрос, игра
3.2	Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу в парах	1	0,3	0,7	Педагогическое наблюдение, игра
3.3	Нижняя боковая подача мяча. Развитие прыгучести	1	0,3	0,7	Педагогическое наблюдение, игра
3.4	Нападающий удар	1	0,3	0,7	Педагогическое наблюдение, игра
3.5	Учебная игра «Волейбол»	1	0,3	0,7	Соревнование
4	**Лапта**	**10**	**3**	**7**	Педагогическое наблюдение, беседа, опрос, игра
4.1	Общая и специальная игра лаптиста	1	0,3	0,7	Педагогическое наблюдение, игра
4.2	Упражнения с мячом и битой. Перебежки. Подвижные игры	1	0,3	0,7	Педагогическое наблюдение, игра
4.3	Имитация удара битой справа и слева. Перебежки	1	0,3	0,7	Педагогическое наблюдение, игра
4.4	Удары битой сверху и снизу по летящему мячу	1	0,3	0,7	Педагогическое наблюдение, игра
4.5	Упражнения с мячом и битой. Перебежки	1	0,3	0,7	Педагогическое наблюдение, игра
4.6	Удары битой по мячу различными способами	1	0,3	0,7	Педагогическое наблюдение, игра
4.7	Удары битой по мячу в различные зоны площадки	1	0,3	0,7	Педагогическое наблюдение, игра
4.8	Пробная игра в лапту	1	0,3	0,7	Педагогическое наблюдение, игра
4.9	Чередование способов удара по мячу. Учебная игра в лапту	1	0,3	0,7	Педагогическое наблюдение, игра
4.10	Игра «Лапта»	1	0,3	0,7	Соревнование
	Всего часов	**34**	**10,2**	**23,8**	

Содержание учебного плана

1.Раздел: Пионербол.

1.1 Тема: Вводное занятие. Упражнения в передаче мяча

Теория. Знакомство с играми с применением мяча. Правила безопасного поведения в спортзале, при игре с мячом.

Практика. Упражнения в передаче мяча.

1.2 Тема: Изучение основных приемов передачи мяча: из-за головы 2-умя руками, от груди, от плеча 1 рукой в парах. Игра «Вышибалы»

Теория. Приемы передачи.

Практика. Игра «Вышибалы» на закрепление двигательных действий в передаче мяча.

1.3 Тема: Передача мяча в паре, колонне. Игра «Поймай и передай»

Теория. Приемы передачи.

Практика. Игра «Поймай и передай» на закрепление двигательных действий в передаче мяча.

1.4 Тема: Боковая подача 1 рукой. Передачи изученными способами. Броски мяча через сетку

Теория. Техника боковой нижней и верхней подачи одной рукой.

Практика. Отработка техники боковой нижней и верхней подачи одной рукой, прямой верхней подачи 2-мя руками с близкой и отдаленной дистанции от сетки в эстафетах с подачей волейбольного мяча.

1.5 Тема: Верхняя и нижняя подача мяча

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет.

Практика. Отработка технических действий в передаче, ловле и бросках мяча в эстафете, в игре «Снайперы».

1.6 Тема: Боковая и прямая подача мяча через сетку. Передача мяча на троих

Теория. Техника прямой подачи мяча через сетку. Правила игры «Передачи в движении».

Практика. Расстановка игроков на игровом поле. Комплектование команд. Боковая и прямая подачи мяча через сетку. Передача мяча на троих. Игра «Передачи в движении».

1.7 Тема: Правила игры в пионербол. Расстановка игроков. Эстафета с мячом

Теория. Знакомство с правилами упрощенной игры в пионербол.

Практика. Расстановка игроков на игровом поле. Эстафеты с мячом. Игра «Не урони мяч».

1.8 Тема: Тройной шаг и нападающий удар. Пробная игра в пионербол

Теория. Техника нападающего удара.

Практика. Разучивание комбинации нападающего удара и применение ее в игре по упрощенным правилам. Игра в пионербол (спортивный зал).

1.9 Тема: Пас на троих. Тройной шаг и нападающий удар в прыжке

Теория. Техника тройного шага и нападающего удара.

Практика. Разучивание комбинации с мячом «пас на троих» и применение ее в игре по упрощенным правилам. Игра в пионербол (спортивный зал).

1.10 Тема: Игра в пионербол

Теория. Правила игры и расстановки игроков.

Практика. Игра в пионербол (спортивный зал).

2. Раздел: Баскетбол

2.1 Тема: Стойка баскетболиста, передвижения, остановки

Теория. Знакомство с правилами игры. Техника безопасности при игре в баскетбол.

Практика. Игры «Третий лишний», «Воробьи-вороны» на развитие быстроты реакции..

2.2 Тема: Передача, ловля, ведение мяча

Теория. Технические действия ведения мяча: на месте, вокруг себя, в движении, с изменением направления и скорости, с остановками по сигналу

Практика. Осваивание технических действий ведения мяча: на месте, вокруг себя, в движении, с изменением направления и скорости, с остановками по сигналу. Игры на развитие быстроты реакции «Третий лишний», «Воробьи - вороны».

2.3 Тема: Броски мяча по кольцу

Теория. Техника броска мяча по кольцу

Практика. Бросок мяча в корзину на полу на точность попадания удобным способом. Осваивание техники броска мяча в щит с места, с 3-х шагов, после ведения, в прыжке.

2.4 Тема: Ведение мяча на месте, вокруг себя, передача мяча в парах

Теория. Ведение мяча на месте, вокруг себя.

Практика. Ведение мяча на месте, вокруг себя, передача мяча в парах. Игра в мини баскетбол.

2.5 Тема: Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом, с изменением направления движения

Теория. Ведение мяча с изменением направления движения.

Практика. Ведение мяча. Игра в мини баскетбол.

2.6 Тема: Ведение мяча с изменением направления движения, скорости и высоты отскока

Теория. Ведение мяча.

Практика. Ведение мяча с изменением направления движения, скорости и высоты отскока. Игра в мини баскетбол.

2.7 Тема: Эстафеты с передачей, ведением и ловлей баскетбольного мяча

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет

Практика. Технические действия ведения, ловли и бросков мяча в эстафете, в играх «Горячая картошка», «Метко в цель».

2.8 Тема: Учебная игра «Баскетбол»

Теория. Правила игры в баскетбол.

Практика. Учебная игра в баскетбол (спортивный зал).

2.9 Тема: Учебная игра «Баскетбол»

Теория. Правила игры в баскетбол.

Практика. Игра в баскетбол (спортивный зал).

3. Раздел: Волейбол

3.1 Тема: Стойка и перемещения волейболиста

Теория. Правила техники безопасности. Техника стойки и перемещения волейболиста.

Практика. Технические действия при перемещении волейболиста. Игра «Сумей принять».

3.2 Тема: Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу в парах

Теория. Техника передачи и приема мяча.

Практика. Технические действия при передаче и приеме мяча. Игра «Сумей принять».

3.3 Тема: Нижняя боковая подача мяча. Развитие прыгучести

Теория. Техника нижней боковой подачи.

Практика. Техника прямой верхней и боковой нижней подачи мяча. Игра «Сумей принять».

3.4 Тема: Нападающий удар

Теория. Техника нападающего удара.

Практика. Техника нападающего удара. Игра «Сумей принять».

3.5 Тема: Учебная игра волейбол

Теория. Правила игры в волейбол.

Практика. Учебная игра в волейбол (спортивный зал).

4. Раздел: Лапта.

4.1 Тема: Общая и специальная подготовка лаптиста

Теория. Техника безопасного поведения на игровой площадке. Правила игры в лапту.

Практика. Упражнения на развитие ловкости, быстроты, глазомера.

4.2 Тема: Упражнения с мячом и битой. Перебежки. Подвижные игры

Теория. Правила игры «Охота на волка».

Практика. Упражнения с мячом и битой. Игры «Охота на волка», «Лапта».

4.3 Тема: Имитация удара битой справа и слева. Перебежки

Теория. Правила игры «Под обстрелом».

Практика. Имитация удара битой справа и слева. Игра «Под обстрелом».

4.4 Тема: Удары битой сверху и снизу по летящему мячу

Теория. Правила игры «Смелый прорыв».

Практика. Удары битой сверху и снизу по летящему мячу. Игра Смелый прорыв».

4.5 Тема: Упражнения с мячом и битой. Перебежки

Теория. Правила игры «Борьба в квартетах».

Практика. Упражнения с мячом и битой. Игра «Борьба в квартетах».

4.6 Тема: Удары битой по мячу различными способами

Теория. Правила игры «Перемена мест».

Практика. Отработка ударов битой по мячу различными способами. Игра «Перемена мест».

4.7 Тема: Удары битой по мячу в различные зоны площадки

Теория. История развития русской лапты.

Практика. Отработка ударов битой сверху и снизу в зоны 2,3 и 4,5. Пробная игра в лапту.

4.8 Тема: Пробная игра в лапту

Теория. Правила игры в лапту.

Практика. Учебная игра в лапту (спортивная площадка).

4.9 Тема: Чередование способов удара по мячу. Учебная игра в лапту

Теория. Правила игры в лапту.

Практика. Игра в лапту (спортивная площадка).

4.10 Тема: Игра «Лапта»

Теория. Правила игры в лапту.

Практика. Игра «Лапта» (спортивная площадка).

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты**:**

Обучающийся будет адекватно оценивать поступки людей в различных жизненных ситуациях с точки зрения общепринятых норм и ценностей;

Обучающийся будет понимать эмоции других людей сочувствовать, сопереживать;

У обучающегося будет сформирована установка на безопасный, здоровый образ жизни, работы на результат.

Метапредметные результаты**:**

Обучающийся будет знать об общих и индивидуальных основах личной гигиены;

Обучающийся приобретет навыки взаимодействия работы в коллективе, паре;

навык оказания помощи товарищам в сложных ситуациях;

адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

Обучающийся *будет знать:*

О правилах безопасного поведения во время коллективных и спортивных игр, эстафет;

О способах ведения, передачи, броска баскетбольного мяча в щит, в кольцо;

О видах подачи, передачи и приема волейбольного мяча через сетку;

О правилах игр в пионербол, мини - баскетбол, лапту;

Об истории возникновения русских народных игр.

Обучающийся *будет уметь:*

Демонстрировать элементы и простейшие технические действия игр в пионербол, баскетбол, волейбол и лапта;

Демонстрировать навыки коллективного общения и взаимодействия в процессе игровой и соревновательной деятельности.

Обучающийся *будет владеть:*

Навыками организации места занятий подвижными играми с мячом, соблюдением правил поведения и предупреждения травматизма.

Раздел №2. Организационно-педагогические условия

2.1 Условия реализации программы

1. **Материально- техническое обеспечение**

Материально- техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. *Требования к помещению(ям) для учебных занятий:* в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 для организации учебного процесса соответствует санитарным нормам. Занятия проводятся в спортивном зале, который имеет твердое покрытие, площадью не менее 100 м^2 и спортивной площадке.

Ресурсное обеспечение программы:

Требования к оборудованию учебного процесса: оборудование спортивного зала соответствует росту и возрасту обучающихся и обеспечивает выполнение программы кружка «Школа мяча».

- Спортивный зал.
- Волейбольная сетка.
- Волейбольные мячи.
- Баскетбольные щиты и кольца.
- Баскетбольные мячи.
- Обручи, скакалки.

Эстафетные палочки

- Бита
- Свисток
- Аптечка

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа мяча».

Нормативная база по программе

Список литературы для организации образовательного процесса:

1.*Былеева Л.В., Коротков П.М.* Подвижные игры, Москва, 2019г.

2. *Голощапов Б.Р.*, История физической культуры, Москва, 2018г.

3.*Ковалева В.Д.,* Спортивные игры, Москва, Просвещение, 2019г.

4.*Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.,* Внеурочная деятельность учащихся, Москва, Просвещение, 2019г.

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации.

В процессе обучения используются следующие виды контроля: входной, текущий, промежуточная аттестация, итоговый.

Входной контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения знаний учащихся об играх с применением мяча через беседу и опрос на тему «Что вы знаете о спортивных играх с применением мяча», «История возникновения спортивных игр: волейбол, баскетбол, пионербол, лапта».

Текущий контроль осуществляется в течение года и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

Формы:

- зачет (теоретический) в форме опроса для определения уровня усвоения теоретического материала «Состав команды в волейболе, баскетболе, пионерболе, лапте», «Игровые действия (мяч в игре, удары команды, подача и т.д)

Промежуточная аттестация проводится после изучения каждого раздела

Формы:

- участие в спортивных соревнованиях по волейболу, баскетболу, пионерболу, лапте.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения при предъявлении обучающимся (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного программой.

Формы:

- участие в спортивных мероприятиях

Возможные формы фиксации результатов:

- видеозаписи и фотографии участия в соревнованиях.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- журнал посещаемости;
- методическая разработка.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- соревнование на школьном уровне

2.3 Методические материалы.

Методы обучения.

Словесный метод-универсальный метод обучения, с его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание игр, объясняются элементарные правила игры, описывается техника движений с мячом.

Методы наглядного восприятия – способствуют более быстрому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым играм с мячом. К этим методам можно отнести: показ упражнений с мячом, просмотр видеозаписей.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся.

Педагогические технологии

В данной программе используются следующие педагогические технологии:

- Игровая технология
- ИКТ (информационно-коммуникативные технологии)
- Технология развивающего обучения

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		34
Количество учебных дней		34
Продолжительность	1полугодие	с.01.09.23- 28.12.23

учебных периодов	2 полугодие	с.11.01.23-24.05.23
Возраст детей		11-16
Продолжительность занятий		1
Режим занятий		1раз в неделю
Годовая учебная нагрузка		34

2.5 Календарный план воспитательной работы

Мероприятия	**Ориентировочное время проведения**
День Здоровья	сентябрь
Папа, мама, я – спортивная семья	октябрь
От игры к спорту	февраль
Эстафета здоровья	апрель
Туристический поход	май

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Ссылка на печатные источники:

1. *Голощапов Б.Р.*, История физической культуры,Москва,2019г.
2. *Васильков Г.А.*, От игры к спорту, Москва, 2019г.
3.*Ковалева В.Д.*, Спортивные игры, Москва, Просвещение 2018г.
4. *Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.*, Внеурочная деятельность, Москва, Просвещение, 2019г.
5. *Николаева Н.И.*, Школа мяча, издательство Детство пресс, 2018г.
6. *Фурманов Г.А.*, Играй в мини-волейбол, Москва, Советский спорт, 2019г.
7. *Яхонтов Е.Р.*, Мяч летит в кольцо, Лениздат, 2018г.

Ссылка на электронные ресурсы:

7.https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ сайт «Живи ярко! Живи спортом!» (дата обращения: 23 января 2023г.)

8. http://www.fizkult-ura.ru/сайт «ФизкультУра» (дата обращения:14февраля 2023г.)

9. uchi.ruинтерактивная образовательная онлайн-платформа (дата обращения:16 марта 2023г.)

10.resh.edu.ru.(дата обращения: 28 марта 2023г.)