Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 657 Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

на Педагогическом совете
Протокол от 06.06.2023 № 06

УТВЕРЖДЕНА

Приказ от 09.06.2023 № 112
Директор _____Е.В. Раева
ПОДПИСАНА ЭЦП

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00F84B50BBE45292B371BB0FFF944B03D2
Владелец: Раева Елена Владимировна
Действителен: с 23.01.2023 до 17.04.2024

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча»

Возраст учащихся 7-10 лет
Срок реализации программы: 2 года

Санкт-Петербург

2023

Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа мяча» (далее «Программа») имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа «Школа мяча» предназначена для работы со школьниками в области дополнительного образования. Программа позволяет системно формировать, развивать, у школьников технические и тактические навыки владения мячом через игровые упражнения, подвижные игры. Программа дополнительного образования детей «Школа мяча» имеет физкультурно - спортивную направленность и обеспечивает возможность создания условий для развития личности дошкольников.

Исследования НИИ гигиены и профилактики заболеваний, состояние здоровья и физического развития детей – младшего школьного возраста показывают, что функциональные возможности детей не реализуются на должном уровне в процессе разных видов занятий по физической культуре. Кроме того, двигательная активность школьников за время пребывания их в образовательном учреждении 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 занятия по физическому развитию. С этой целью в нашем образовательном учреждении организованы занятия ОДОД «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.

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.

Нормативно-правовые основания проектирования и реализации программы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», ст.2 п.9; с изменениями, вст.в силу 25.07.2022);
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации м осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организации воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
7. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3);
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ;
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об

организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

Актуальность и педагогическая целесообразность Программы.

Актуальность данной программы дополнительного образования заключается в том, что последние социологические исследования выявили, что одними из самых популярных видов спорта являются игровые виды спорта. Технические приемы, тактические действия и особенно игра с мячом таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, еѐ индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Новизна программы - в рамках решения физкультурно-спортивных задач данная Программа отличается большей направленностью на спортивные игры с мячом (баскетбол, волейбол, футбол и др.), подводящими к ним упражнениями с мячом по развитию технических и тактических навыков владения мячом.

Данная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации эффективно используются упражнения и игры с мячом, способствующие развитию технических и тактических навыков владения мячом. Поэтому освоенные детьми навыки владения мячом и умение играть в спортивные игры занимают одно из ведущих мест в физкультурно – спортивной работе со школьниками.

Цель Программы гармоничное развитие личности ученика в процессе ознакомления с элементами спортивных игр с мячом.

Основными направлениями работы является:

– формирование двигательных умений;
– совершенствование и закрепление двигательных навыков;
– диагностика и поддержание необходимого уровня развития физических качеств;
– развитие коллективизма;
– расширение представлений о возможностях собственного организма.

Задачи:

– приобщение детей к здоровому образу жизни, через занятия подвижными и спортивными играми с мячом;
– содействие гармоничному физическому развитию;
– формирование и совершенствование важных двигательных умений и навыков;
– воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам;
– формирование коммуникативных компетенций;
– воспитание коллективизма;
– укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков;

– воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности;

– приобретение практических навыков и теоретических знаний в области игр с мячом, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

Программа построена по принципу изучения, и повторения объема знаний, умений и навыков. Занятия проводятся в форме физкультурных занятий, соревнований, бесед, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход.

В программу заложены следующие принципы:

– принцип индивидуализации, предполагающий учет личных возможностей и способностей ребенка;

– принцип доступности, последовательности.

В ходе достижения цели Программы решаются следующие **задачи.**

1. *Образовательные*:

– формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в подвижных и спортивных играх с мячом;

– овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

– освоение двигательных действий с мячом, в игровой ситуации;

– овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;

– освоение техники выполнения основных индивидуальных действий с мячом;

– освоение техники выполнения основных парных действий с мячом;

– освоение техники выполнения основных групповых действий с мячом;

– освоение тактических взаимодействий;

– учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила;

– содействовать активному использованию полученных знаний в процессе игры;

– формировать устойчивый интерес детей к подвижным и спортивным играм.

2.*Воспитательные*:

– общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств;

– формировать культуру здорового образа жизни;

– воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков;

– формирование осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни;

– воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим;

– воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

– воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;

– приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела;

– воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

3. *Коррекционно-компенсаторные*:

– преодоление двигательных нарушений;
– укрепление и сохранение здоровья;
– повышение физиологической активности органов и систем организма;
– укрепление и развитие систем организма;
– коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;
– коррекция и компенсация нарушений психомоторики;
– коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
– обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья обучающихся.

4. *Развивающие*:

– повышение толерантности к нагрузке;
– развитие физических качеств;
– увеличение количества выполняемых двигательных действий;
– обогащение словарного запаса;
– развить физические и специальные качества;
– укрепить здоровье;
– расширить функциональные возможности организма;
– формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча, умение применять их в игровой ситуации и использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
– развивать умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры;
– развивать точность, координацию движений, двигательную реакцию детей.

Отличительные особенности Программы состоят в том, чтобы учащиеся смогли самостоятельно играть в подвижные и спортивные игры с мячом, применять полученные на занятиях навыки в повседневной жизни, в организации собственного досуга, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели, принимать участие в соревнованиях различного уровня.

Учащиеся получат опыт:

– организовывать свой досуг и проводить самостоятельно игры;
– уметь взаимодействовать с другими детьми в процессе занятий;
– участия в соревнованиях.

При организации занятий учитываются возрастные особенности обучающихся, и обеспечивается баланс между двигательно-активными и статическими занятиями. Форма проведения занятий отличается от урочной системы обучения, т.к. задания могут корректироваться и в группе могут быть учащиеся разного возраста. Главное отличие - желание ребенка посещать данное объединение.

Общая характеристика курса физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча»

При организации занятий учитываются возрастные особенности обучающихся. Форма их проведения отличается от урочной системы обучения, т.к. задания могут корректироваться и в группе могут быть учащиеся разного возраста, физического и психического развития. Главное отличие – добровольное посещение данных занятий.

Категория обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характеризуется наличием различных проблем в двигательной сфере: от общего недостатка двигательного опыта и слабой организации произвольных движений из-за нарушений развития сенсорной системы до двигательных нарушений неврологического генеза.

Выраженные нарушения сенсорно-перцептивных процессов, преобладающие в структуре нарушений при умственной отсталости (интеллектуальных нарушениях), усугубляют восприятие ребенком собственного тела, что дополнительно затрудняет произвольное овладение движениями и их синхронизацию.

Курс физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча» напрямую связан с другими предметами учебного плана, поскольку любая деятельность имеет двигательный аспект, будь то поддержание какого-либо положения, передвижение в пространстве, выполнение действий с предметами, участие в игровой деятельности или общение с другими людьми.

Адресат программы: учащихся 7-10 лет.

Условия приема в объединение:

- без отбора (принимаются все желающие);
- заявление от родителей для зачисления в объединение;
- медицинский допуск врача.

Срок реализации Программы - 2 года. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий.

Кадровый состав группы от 6 человек.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу (без перерыва).

Количество учебных часов в год – 72 часа.

Всего для освоения Программы - 144 часа.

Форма занятий: групповая.

Критерии эффективности курса физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча»

Оценка эффективности курса физкультурно-спортивной направленности «Школя мяча» осуществляется с помощью стартового, текущего и итогового контроля.

Стартовый контроль - проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся, в начале учебного года.

Текущий — это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии.

Итоговый контроль – проводится педагогом с целью выявления достигнутого уровня развития физических качеств и двигательных умений, в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

Аттестация обучающихся проходит на итоговом занятии. Формы подведения итогов: контрольная игра. В течение года проводится текущий контроль в форме стартового, промежуточного и итогового контроля.

Контроль результатов деятельности по программе проводится в следующих формах:

- наблюдение за индивидуальным развитием учащегося в процессе тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий;
- контрольные игры;
- участие учащихся в соревнованиях.

Используются методы: наблюдение. Результаты контроля заносятся в диагностическую карту.

Формы аттестации и способы определения результативности освоения Программы.

- педагогическое наблюдение в процессе занятий;
- собеседование;
- проверка выполнения отдельных двигательных действий;
- стартовый и итоговый контроль.

Планируемые результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча» для 1 года обучения

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма; повысит сопротивляемость организма к заболеваниям; сумеет проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; воспитать привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни.

<u>Личностные результаты:</u>

- осознание себя как гражданина России;
- чувство гордости за свою Родину;
- уважительное отношение к истории и культуре России, ее государственным символам

– уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;

– формирование представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

– овладение навыками адаптации в изменяющемся и развивающемся мире;

– формирование навыков коммуникации и знакомство с принятыми нормами социального взаимодействия;

– принятие своих физических возможностей;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;

– присутствие доброжелательности в общении с окружающими, развитие своих волевых качеств;

– осуществление сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

– навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

– эстетические потребности, ценности и чувства;

– соответствующие возрасту этические чувства, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

– проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты:

Минимальный уровень (обязательный):

– мотивация двигательной активности;

– поддержка и развитие имеющихся движений; расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;

– уметь выполнять основные двигательные действия;

– уметь управлять дыханием;

– уметь ориентироваться в пространстве;

– участвовать в двигательной и игровой деятельности;

– уметь работать со спортивным инвентарем.

Достаточный уровень:

– уметь выполнять ранее изученные движения;

– уметь выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств без предметов и с предметами;

– уметь выполнять комплекс ОРУ;

– знать правила подвижных игр;

– уметь выполнять передачу мяча;

– уметь выполнять ловлю мяча;

– уметь выполнять удары по мячу;

– уметь выполнять ведение мяча.

Планируемые результаты освоения курса
физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча» для 2 года обучения

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма; повысит сопротивляемость организма к заболеваниям; сумеет проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; воспитать привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни.

Личностные результаты:

– осознание себя как гражданина России;
– чувство гордости за свою Родину;
– уважительное отношение к истории и культуре России, ее государственным символам
– уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
– формирование представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
– овладение навыками адаптации в изменяющемся и развивающемся мире;
– формирование навыков коммуникации и знакомство с принятыми нормами социального взаимодействия;
– принятие своих физических возможностей;
– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
– присутствие доброжелательности в общении с окружающими, развитие своих волевых качеств;
– осуществление сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
– навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
– эстетические потребности, ценности и чувства;
– соответствующие возрасту этические чувства, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
– проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты:

Минимальный уровень (обязательный):

– мотивация двигательной активности;

– поддержка и развитие имеющихся движений; расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;
– уметь выполнять основные двигательные действия;
– уметь управлять дыханием;
– уметь ориентироваться в пространстве;
– участвовать в двигательной и игровой деятельности;
– уметь работать со спортивным инвентарем.

Достаточный уровень:

– уметь выполнять ранее изученные движения;
– уметь выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств без предметов и с предметами;
– уметь выполнять комплекс ОРУ;
– знать правила подвижных игр;
– знать правила спортивных игр;
– уметь выполнять передачу мяча;
– уметь выполнять ловлю мяча;
– уметь выполнять удары по мячу;
– уметь выполнять ведение мяча;
– уметь выполнять передачу мяча различными способами;
– уметь выполнять бросок мяча.

Содержание курса физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча»
Учебный план первого года обучения

№ п/п	**Наименование тем и разделов**	**Количество часов**			**Формы аттестации**
		Всего	**Теория**	**Практика**	
1.	Вводное занятие	1	-	1	Стартовый контроль
2.	Общая физическая подготовка	10	-	10	Педагогическое наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	10	-	10	Педагогическое наблюдение
4	Упражнения с мячами	18	-	18	Педагогическое наблюдение
5	Упражнения с фитболами	4	-	4	Педагогическое наблюдение
6	Эстафеты с мячами	14	-	14	Педагогическое наблюдение
7	Подвижные игры с элементами спортивных игр	14	-	14	Педагогическое наблюдение
8	Итоговое занятие	1	-	1	Итоговый контроль
Итого		72	2	70	

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	-	1	Стартовый контроль
2.	Общая физическая подготовка	10	-	10	Педагогическое наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	10	-	10	Педагогическое наблюдение
4	Упражнения с мячами	13	-	13	Педагогическое наблюдение
5	Упражнения с фитболами	4	-	4	Педагогическое наблюдение
6	Эстафеты с мячами	16	-	16	Педагогическое наблюдение
7	Подвижные игры с элементами спортивных игр	17	-	17	Педагогическое наблюдение
8	Итоговое занятие	1	-	1	Итоговый контроль
Итого		72	2	70	

Сводный учебный план

№	Название программы	Всего часов		
		1-й	2-й	
1.	**«Школа мяча»**	72	72	**144**

УТВЕРЖДЕН
Приказ от 09.06.2023 № 112
Директор _____Е.В. Раева
ПОДПИСАНА ЭЦП

Календарный учебный график реализации адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа мяча»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	до 31 мая	36	72	2 раза в неделю по 1 часу
2 год	1 сентября	до 31 мая	36	72	2 раза в неделю по 1 часу

Методическое обеспечение программы

На занятиях используются преимущественно упражнения с мячами, подвижные игры и эстафеты с мячами, подвижные игры с элементами спортивных игр. Эти игровые упражнения способствуют формированию в дальнейшем, необходимых двигательных умений и навыков.

Для повышения функциональных возможностей органов и систем и развития двигательных качеств обучающегося, применяются упражнения общей (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП). Обучение двигательным действиям с мячом, происходит с помощью специальных упражнений, чтобы учащихся овладели множеством простых технических приёмов и освоили широкий арсенал двигательных умений и навыков.

Упражнения подбираются по принципу «от простого к сложному». При разучивании сложных технических приемов они разбиваются на основные технические элементы, если возможно их разделение. По мере овладения занимающимися основными элементами они постепенно сводятся в общую структуру движения, и потом разучивается этот технический прием уже в целостном виде.

Методы обучения

На занятиях по подвижным играм применяются различные методы обучения:

- Словесный метод обучения, включающий в себя следующие приёмы: беседа, рассказ, инструктаж, описание, объяснение.
- Наглядный – показ педагогом элементов, упражнений и движений.
- Практический метод обучения представлен целостным и раздельным методами разучивания; стандартным и переменным методами повторения изучаемого действия; методом круговой тренировки.

Основные методы выполнения упражнений:

- повторный;
- игровой;
- равномерный;
- переменный;
- круговой тренировки;
- соревновательный.

Принципы построения программы:

- от простого к сложному;
- личносто-ориентированный подход;
- доступность;
- системность;
- воспитывающая и развивающая направленность;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей.

Содержание программного материала курса физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча» 1 год обучения

Вводное занятие.

Стартовый контроль.

Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития силы. *Упражнения с преодолением собственного веса:* отжимание в упоре, приседания на двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения на гимнастической стенке. *Упражнения для ног.* Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); прыжки. *Упражнения для шеи и туловища.* Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. *Упражнения для всех групп мышц.* Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком. Упражнения для развития скорости. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения для развития координационных способностей. Разнонаправленные движения рук и ног. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Прыжки в глубину. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития координации. Общеразвивающие упражнения с частой сменой движений и одновременным выполнением различных движений тела. Упражнения со скакалкой. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая подвешенный мяч головой, ногой, рукой. Жонглирование мячом. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой, обманными движениями. Упражнения со скакалкой. Поворот в сторону с места и с разбега. Упражнения для развития скоростных способностей. Ускорения по зрительному сигналу на 5-10 метров из различных исходных положений. Эстафетный бег. Переменный бег. Бег с изменением направления (до 180 градусов), бег с тенью. Упражнения в ловле малого мяча; - игра по упрощенным правилам. Упражнения для развития силовых качеств. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением вперед, с преодолением препятствий. Вбрасывание набивного мяча на дальность. Из упора у стены попеременное сгибание в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа хлопки ладонями, передвижения по кругу вправо и влево. Упражнения для кистей рук с гантелями.

Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча. Броски мяча на дальность. Упражнения для развития выносливости**.** Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег. Непрерывно в течение 5-20 минут выполняется ловля мяча с последующим его отбиванием. Упражнения для развития гибкости. Упражнения на гимнастических матах. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения с эластичными лентами. Упражнения для формирования активной и пассивной гибкости.

Упражнения с мячами.

Перекладывание мячей из руки в руку. Перекаты мяча в паре. Перекаты нескольких мячей одновременно в паре. Перекаты нескольких мячей одновременно в тройке. Броски мяча вверх и ловля. Броски мяча в мишень. Броски мяча на дальность. Броски мяча в стену, с последующей ловлей. Броски мяча в стену с отскоком, с последующей ловлей. Передачи мяча в парах. Передачи мяча в парах с отскоком. Передачи мяча в парах одной рукой. Передачи мяча в парах в движении. Передачи мяча в тройках. Перебрасывание мяча в парах через сетку. Подача мяча. Отбивание мяча. Броски мяча в корзину с близкого расстояния. Штрафной бросок мяча (баскетбол). Ведение мяча одноударное (баскетбол). Ведение мяча со сменой рук (баскетбол). Ведение мяча без смены рук (баскетбол). Передачи мяча (футбол). Удары по мячу (футбол). Остановка мяча (футбол). Ведение мяча (футбол).

Упражнения с фитболами.

Упражнения для развития физических способностей с использованием фитбола. Перекаты мяча в парах, из различных исходных положений. Передачи мячами в парах, различными способами. Передачи мяча в группах. Эстафеты.

Эстафеты с мячами.

Эстафеты с малыми мячами. Эстафеты с фитболами. Эстафеты с набивными мячами. Эстафеты с резиновыми мячами. Эстафеты с футбольными мячами. Эстафеты с волейбольными мячами. Эстафеты с баскетбольными мячами. Эстафеты с элементами спортивных игр.

Подвижные игры с элементами спортивных игр.

Брось – догони. Мяч сквозь обруч. Попади в цель. Шмель. Ловишки с мячом. Мяч среднему. Быстрый мячик. Ловкая пара. Мяч вдогонку. Мяч в кругу. Догони мяч. Передай мяч. Мяч о пол. Кати в цель. Подвижная мишень. Попади в ворота. Мяч по дорожке. Мяч в корзину. Догони мячик. Мяч навстречу мячу. Успей поймать. Ты катись, катись, наш мячик. Горизонтальная мишень. Точный удар. Попади и поймай. Не упусти мяч. Закати мяч. Гонка мячей по кругу. Проведи мяч. Поймай мяч. Передал – садись. Используй отскок и победи. Подбивание мяча ногой. Не пропусти футбольный мяч. Гол в обруч. Совместный бег в обруче. Пятнашки. Успей сделать, пока мяч летит. Охота на соперников. Выбей мяч. Извилистая дорожка. Бег с прыжками. Бег с мячом. Бег парами. Одиннадцать. Тридцать три. Волейбол с воздушными шарами. Пионербол. Баскетбол по упрощенным правилами. Мини-футбол по упрощенным правилами.

Итоговое занятие.

Итоговый контроль.

Содержание программного материала курса физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча» 2 год обучения

Вводное занятие.

Стартовый контроль.

Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития силы. *Упражнения с преодолением собственного веса:* подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. *Упражнения для ног.* Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. *Упражнения для шеи и туловища.* Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. *Упражнения для всех групп мышц.* Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком. Упражнения для развития скорости. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения для развития координационных способностей. Разнонаправленные движения рук и ног. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Прыжки в глубину. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития координации. Общеразвивающие упражнения с частой сменой движений и одновременным выполнением различных движений тела. Упражнения со скакалкой. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая подвешенный мяч головой, ногой, рукой. Жонглирование мячом. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой, обманными движениями. Упражнения со скакалкой. Поворот в сторону с места и с разбега. Упражнения для развития скоростных способностей. Ускорения по зрительному сигналу на 5-10 метров из различных исходных

положений. Эстафетный бег. Переменный бег. Бег с изменением направления (до 180 градусов), бег с тенью. Упражнения в ловле малого мяча; - игра по упрощенным правилам. Упражнения для развития силовых качеств. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением вперед, с преодолением препятствий. Вбрасывание набивного мяча на дальность. Из упора у стены попеременное сгибание в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа хлопки ладонями, передвижения по кругу вправо и влево. Упражнения для кистей рук с гантелями. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча. Броски мяча на дальность. Упражнения для развития выносливости**.** Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег. Непрерывно в течение 5-20 минут выполняется ловля мяча с последующим его отбиванием. Упражнения для развития гибкости. Упражнения на гимнастических матах. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения с эластичными лентами. Упражнения для формирования активной и пассивной гибкости.

Упражнения с мячами.

Перекладывание мячей из руки в руку. Перекаты мяча в паре. Перекаты нескольких мячей одновременно в паре. Перекаты нескольких мячей одновременно в тройке. Броски мяча вверх и ловля. Броски мяча в мишень. Броски мяча на дальность. Броски мяча в стену, с последующей ловлей. Броски мяча в стену с отскоком, с последующей ловлей. Передачи мяча в парах. Передачи мяча в парах с отскоком. Передачи мяча в парах одной рукой. Передачи мяча в парах в движении. Передачи мяча в тройках. Передачи мяча в тройках в движении. Скрестные передачи. Перебрасывание мяча в парах через сетку. Подача мяча. Отбивание мяча. Броски мяча в корзину с близкого расстояния. Штрафной бросок мяча (баскетбол). Ведение мяча одноударное (баскетбол). Ведение мяча многоударное (баскетбол). Ведение мяча со сменой рук (баскетбол). Ведение мяча без смены рук (баскетбол). Передачи мяча (футбол). Удары по мячу (футбол). Удары по мячу головой (футбол). Остановка мяча (футбол). Ведение мяча (футбол).

Упражнения с фитболами.

Упражнения для развития физических способностей с использованием фитбола. Перекаты мяча в парах, из различных исходных положений. Передачи мячами в парах, различными способами. Передачи мяча в группах. Эстафеты.

Эстафеты с мячами.

Эстафеты с малыми мячами. Эстафеты с фитболами. Эстафеты с набивными мячами. Эстафеты с резиновыми мячами. Эстафеты с футбольными мячами. Эстафеты с волейбольными мячами. Эстафеты с баскетбольными мячами. Эстафеты с элементами спортивных игр.

Подвижные игры с элементами спортивных игр.

Брось – догони. Мяч сквозь обруч. Попади в цель. Шмель. Ловишки с мячом. Мяч среднему. Быстрый мячик. Ловкая пара. Мяч вдогонку. Мяч в кругу. Догони мяч. Передай мяч. Мяч о пол. Кати в цель. Подвижная мишень. Попади в ворота. Мяч по дорожке. Мяч в корзину. Догони мячик. Мяч навстречу мячу. Успей поймать. Ты катись, катись, наш мячик. Горизонтальная мишень. Точный удар. Попади и поймай. Не упусти мяч. Закати мяч. Гонка мячей по кругу. Проведи мяч. Поймай мяч. Передал – садись. Используй отскок и победи. Подбивание мяча ногой. Не пропусти футбольный мяч. Гол в обруч. Совместный бег в

обруче. Пятнашки. Успей сделать, пока мяч летит. Охота на соперников. Выбей мяч. Извилистая дорожка. Бег с прыжками. Бег с мячом. Бег парами. Одиннадцать. Тридцать три. Волейбол с воздушными шарами. Пионербол. Баскетбол по упрощенным правилами. Мини-футбол по упрощенным правилами.

Итоговое занятие.

Итоговый контроль.

Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча»

Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча» 1 года обучения		
№ п/п	**Наименование объектов и средств материально-технического и методического обеспечения**	**Количество**
1. Методическое обеспечение		
1.	Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей. Программа «Играйте на здоровье» и технологии ее применения в ДОУ. – М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004. – 112 с.	-
2.	Журнал «Инструктор по физкультуре» 2012, № 4 «Совершенствование двигательных навыков в подвижных играх с мячом». – М.: ТЦ Сфера, 2012 г.	-
3.	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей. – М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2010. – 128с.	-
4.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. – М.: Мозайка-Синтез, 2009. – 112с.	-
5.	Подвижные игры для дошкольников / Авт.-сост. И.А. Агапов, М.А. Давыдова. М.: Аркти, 2008. – 152 с.	-
6.	Рунова М.А Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. - М., Линка-Пресс, 2007. – 96 с.	-
7.	Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми /Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: Мозайка-Синтез, 2014. – 144с.	-
8.	Журнал Инструктор по физкультуре No3 /2013 – «Школа мяча» Москва ТЦ «Сфера» 2013г.	-
2. Технические средства обучения		
1.	Компьютер	1
3. Оборудование кабинета		
1.	спортивный зал.	-
2.	оборудованные раздевалки.	-
3.	гимнастические скамейки.	5
4.	гимнастическая стенка.	10
5.	гимнастические маты.	10
6.	гантели (m=1 кг.).	20
7.	набивные мячи (m= 1 кг.).	10
8.	гимнастические палки.	10
9.	турники.	4
10.	гимнастические скакалки.	10
11.	координационная лестница.	2

12.	медицинболы.	10
13.	конусы, фишки.	30
14.	футбольные мячи.	10
15.	футбольные ворота.	2
16.	резиновые мячи.	20
17.	теннисные мячи.	20
18.	волейбольные мячи.	10
19.	баскетбольные мячи.	10
20.	волейбольная сетка.	1
21.	баскетбольные кольца.	2
22.	фитболы.	10
23.	секундомер.	1
Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча» 2 года обучения		
№ п/п	**Наименование объектов и средств материально-технического и методического обеспечения**	**Количество**
1. Методическое обеспечение		
1.	Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей. Программа «Играйте на здоровье» и технологии ее применения в ДОУ. – М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004. – 112 с.	-
2.	Журнал «Инструктор по физкультуре» 2012, № 4 «Совершенствование двигательных навыков в подвижных играх с мячом». – М.: ТЦ Сфера, 2012 г.	-
3.	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей. – М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2010. – 128с.	-
4.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. – М.: Мозайка-Синтез, 2009. – 112с.	-
5.	Подвижные игры для дошкольников / Авт.-сост. И.А. Агапов, М.А. Давыдова. М.: Аркти, 2008. – 152 с.	-
6.	Рунова М. А. Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. - М., Линка-Пресс, 2007. – 96 с.	-
7.	Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми /Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: Мозайка-Синтез, 2014. – 144с.	-
8.	Журнал Инструктор по физкультуре No3 /2013 – «Школа мяча» Москва ТЦ «Сфера» 2013г.	-
2. Технические средства обучения		
1.	Компьютер	1
3. Оборудование кабинета		
1.	спортивный зал;	-
2.	оборудованные раздевалки;	-
3.	гимнастические скамейки;	5
4.	гимнастическая стенка;	10
5.	гимнастические маты;	10
6.	гантели (m=1 кг.);	20
7.	набивные мячи (m= 1 кг.);	10
8.	гимнастические палки;	10

9.	турники;	4
10.	гимнастические скакалки;	10
11.	координационная лестница;	2
12.	медицинболы;	10
13.	конусы, фишки;	30
14.	футбольные мячи;	10
15.	футбольные ворота;	2
16.	резиновые мячи;	20
17.	теннисные мячи;	20
18.	волейбольные мячи;	10
19.	баскетбольные мячи;	10
20.	волейбольная сетка;	1
21.	баскетбольные кольца;	2
22.	фитболы;	10
23.	секундомеры.	1

Программа курса физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча» для 1 года обучения

Содержание программного материала курса физкультурно-оздоровительной направленности «Школа мяча» для 1 года обучения

1 год обучения – 144 часа.

Раздел 1. Вводное занятие (1 час).

Стартовый контроль.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (10 часов).

Упражнения для развития силы. *Упражнения с преодолением собственного веса:* отжимание в упоре, приседания на двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения на гимнастической стенке. *Упражнения для ног.* Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); прыжки. *Упражнения для шеи и туловища.* Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. *Упражнения для всех групп мышц.* Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком. Упражнения для развития скорости. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх,

вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения для развития координационных способностей. Разнонаправленные движения рук и ног. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Прыжки в глубину. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (10 часов).

Упражнения для развития координации. Общеразвивающие упражнения с частой сменой движений и одновременным выполнением различных движений тела. Упражнения со скакалкой. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая подвешенный мяч головой, ногой, рукой. Жонглирование мячом. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой, обманными движениями. Упражнения со скакалкой. Поворот в сторону с места и с разбега. Упражнения для развития скоростных способностей. Ускорения по зрительному сигналу на 5-10 метров из различных исходных положений. Эстафетный бег. Переменный бег. Бег с изменением направления (до 180 градусов), бег с тенью. Упражнения в ловле малого мяча; - игра по упрощенным правилам. Упражнения для развития силовых качеств. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением вперед, с преодолением препятствий. Вбрасывание набивного мяча на дальность. Из упора у стены попеременное сгибание в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа хлопки ладонями, передвижения по кругу вправо и влево. Упражнения для кистей рук с гантелями. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча. Броски мяча на дальность. Упражнения для развития выносливости**.** Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег. Непрерывно в течение 5-20 минут выполняется ловля мяча с последующим его отбиванием. Упражнения для развития гибкости. Упражнения на гимнастических матах. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения с эластичными лентами. Упражнения для формирования активной и пассивной гибкости.

Раздел 4. Упражнения с мячами (18 часов).

Перекладывание мячей из руки в руку. Перекаты мяча в паре. Перекаты нескольких мячей одновременно в паре. Перекаты нескольких мячей одновременно в тройке. Броски мяча вверх и ловля. Броски мяча в мишень. Броски мяча на дальность. Броски мяча в стену, с последующей ловлей. Броски мяча в стену с отскоком, с последующей ловлей. Передачи мяча в парах. Передачи мяча в парах с отскоком. Передачи мяча в парах одной рукой. Передачи мяча в парах в движении. Передачи мяча в тройках. Перебрасывание мяча в парах через сетку. Подача мяча. Отбивание мяча. Броски мяча в корзину с близкого расстояния. Штрафной бросок мяча (баскетбол). Ведение мяча одноударное (баскетбол). Ведение мяча со сменой рук (баскетбол). Ведение мяча без смены рук (баскетбол). Передачи мяча (футбол). Удары по мячу (футбол). Остановка мяча (футбол). Ведение мяча (футбол).

Раздел 5. Упражнения с фитболами (4 часа).

Упражнения для развития физических способностей с использованием фитбола. Перекаты мяча в парах, из различных исходных положений. Передачи мячами в парах, различными способами. Передачи мяча в группах. Эстафеты.

Раздел 6. Эстафеты с мячами (14 часов).

Эстафеты с малыми мячами. Эстафеты с фитболами. Эстафеты с набивными мячами. Эстафеты с резиновыми мячами. Эстафеты с футбольными мячами. Эстафеты с волейбольными мячами. Эстафеты с баскетбольными мячами. Эстафеты с элементами спортивных игр.

Раздел 7. Подвижные игры с элементами спортивных игр (14 часов).

Брось – догони. Мяч сквозь обруч. Попади в цель. Шмель. Ловишки с мячом. Мяч среднему. Быстрый мячик. Ловкая пара. Мяч вдогонку. Мяч в кругу. Догони мяч. Передай мяч. Мяч о пол. Кати в цель. Подвижная мишень. Попади в ворота. Мяч по дорожке. Мяч в корзину. Догони мячик. Мяч навстречу мячу. Успей поймать. Ты катись, катись, наш мячик. Горизонтальная мишень. Точный удар. Попади и поймай. Не упусти мяч. Закати мяч. Гонка мячей по кругу. Проведи мяч. Поймай мяч. Передал – садись. Используй отскок и победи. Подбивание мяча ногой. Не пропусти футбольный мяч. Гол в обруч. Совместный бег в обруче. Пятнашки. Успей сделать, пока мяч летит. Охота на соперников. Выбей мяч. Извилистая дорожка. Бег с прыжками. Бег с мячом. Бег парами. Одиннадцать. Тридцать три. Волейбол с воздушными шарами. Пионербол. Баскетбол по упрощенным правилами. Мини-футбол по упрощенным правилами.

Раздел 8. Итоговое занятие (1 час).

Итоговый контроль.

Личностные результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча» 1 года обучения

Осознание себя как гражданина России; чувство гордости за свою Родину; уважительное отношение к истории и культуре России, ее государственным символам; уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов; формирование представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; овладение навыками адаптации в изменяющемся и развивающемся мире; формирование навыков коммуникации и знакомство с принятыми нормами социального взаимодействия; принятие своих физических возможностей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах; присутствие доброжелательности в общении с окружающими, развитие своих волевых качеств; осуществление сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; эстетические потребности, ценности и чувства; соответствующие возрасту этические чувства, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей; проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча» 1 года обучения

Минимальный уровень (обязательный): мотивация двигательной активности; поддержка и развитие имеющихся движений; расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений; уметь выполнять основные двигательные действия; уметь управлять дыханием; уметь ориентироваться в пространстве; участвовать в двигательной и игровой деятельности; уметь работать со спортивным инвентарем.

Достаточный уровень: уметь выполнять ранее изученные движения; уметь выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств без предметов и с предметами; уметь выполнять комплекс ОРУ; знать правила подвижных игр; уметь выполнять передачу мяча; уметь выполнять ловлю мяча; уметь выполнять удары по мячу; уметь выполнять ведение мяча.

Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча» 1 года обучения

Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча» 1 года обучения		
№ п/п	**Наименование объектов и средств материально-технического и методического обеспечения**	**Количество**
1. Методическое обеспечение		
1.	Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей. Программа «Играйте на здоровье» и технологии ее применения в ДОУ. – М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004. – 112 с.	-
2.	Журнал «Инструктор по физкультуре» 2012, № 4 «Совершенствование двигательных навыков в подвижных играх с мячом». – М.: ТЦ Сфера, 2012 г.	-
3.	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей. – М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2010. – 128с.	-
4.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. – М.: Мозайка-Синтез, 2009. – 112с.	-
5.	Подвижные игры для дошкольников / Авт.-сост. И.А. Агапов, М.А. Давыдова. М.: Аркти, 2008. – 152 с.	-
6.	Рунова М. А. Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. - М., Линка-Пресс, 2007. – 96 с.	-
7.	Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми /Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: Мозайка-Синтез, 2014. – 144с.	-
8.	Журнал Инструктор по физкультуре No3 /2013 – «Школа мяча» Москва ТЦ «Сфера» 2013г.	-
2. Технические средства обучения		
1.	Компьютер	1
3. Оборудование кабинета		
1.	спортивный зал.	-
2.	оборудованные раздевалки.	-
3.	гимнастические скамейки.	5
4.	гимнастическая стенка.	10

5.	гимнастические маты.	10
6.	гантели (m=1 кг.).	20
7.	набивные мячи (m= 1 кг.).	10
8.	гимнастические палки.	10
9.	турники.	4
10.	гимнастические скакалки.	10
11.	координационная лестница.	2
12.	медицинболы.	10
13.	конусы, фишки.	30
14.	футбольные мячи.	10
15.	футбольные ворота.	2
16.	резиновые мячи.	20
17.	теннисные мячи.	20
18.	волейбольные мячи.	10
19.	баскетбольные мячи.	10
20.	волейбольная сетка.	1
21.	баскетбольные кольца.	2
22.	фитболы.	10
23.	секундомер.	1

Программа курса физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча» для 2 года обучения

Содержание программного материала курса физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча» 2 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие (1 час).

Стартовый контроль.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (10 часов).

Упражнения для развития силы. *Упражнения с преодолением собственного веса:* подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. *Упражнения для ног.* Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. *Упражнения для шеи и туловища.* Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. *Упражнения для всех групп мышц.* Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком. Упражнения для развития скорости. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения для

развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения для развития координационных способностей. Разнонаправленные движения рук и ног. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Прыжки в глубину. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (10 часов).

Упражнения для развития координации. Общеразвивающие упражнения с частой сменой движений и одновременным выполнением различных движений тела. Упражнения со скакалкой. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая подвешенный мяч головой, ногой, рукой. Жонглирование мячом. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой, обманными движениями. Упражнения со скакалкой. Поворот в сторону с места и с разбега. Упражнения для развития скоростных способностей. Ускорения по зрительному сигналу на 5-10 метров из различных исходных положений. Эстафетный бег. Переменный бег. Бег с изменением направления (до 180 градусов), бег с тенью. Упражнения в ловле малого мяча; - игра по упрощенным правилам. Упражнения для развития силовых качеств. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением вперед, с преодолением препятствий. Вбрасывание набивного мяча на дальность. Из упора у стены попеременное сгибание в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа хлопки ладонями, передвижения по кругу вправо и влево. Упражнения для кистей рук с гантелями. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча. Броски мяча на дальность. Упражнения для развития выносливости**.** Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег. Непрерывно в течение 5-20 минут выполняется ловля мяча с последующим его отбиванием. Упражнения для развития гибкости. Упражнения на гимнастических матах. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения с эластичными лентами. Упражнения для формирования активной и пассивной гибкости.

Раздел 4. Упражнения с мячами (13 часов).

Перекладывание мячей из руки в руку. Перекаты мяча в паре. Перекаты нескольких мячей одновременно в паре. Перекаты нескольких мячей одновременно в тройке. Броски мяча вверх и ловля. Броски мяча в мишень. Броски мяча на дальность. Броски мяча в стену, с последующей ловлей. Броски мяча в стену с отскоком, с последующей ловлей. Передачи мяча в парах. Передачи мяча в парах с отскоком. Передачи мяча в парах одной рукой. Передачи мяча в парах в движении. Передачи мяча в тройках. Передачи мяча в тройках в движении. Скрестные передачи. Перебрасывание мяча в парах через сетку. Подача мяча. Отбивание мяча. Броски мяча в корзину с близкого расстояния. Штрафной бросок мяча

(баскетбол). Ведение мяча одноударное (баскетбол). Ведение мяча многоударное (баскетбол). Ведение мяча со сменой рук (баскетбол). Ведение мяча без смены рук (баскетбол). Передачи мяча (футбол). Удары по мячу (футбол). Удары по мячу головой (футбол). Остановка мяча (футбол). Ведение мяча (футбол).

Раздел 5. Упражнения с фитболами (4 часа).

Упражнения для развития физических способностей с использованием фитбола. Перекаты мяча в парах, из различных исходных положений. Передачи мячами в парах, различными способами. Передачи мяча в группах. Эстафеты.

Раздел 6. Эстафеты с мячами (16 часов).

Эстафеты с малыми мячами. Эстафеты с фитболами. Эстафеты с набивными мячами. Эстафеты с резиновыми мячами. Эстафеты с футбольными мячами. Эстафеты с волейбольными мячами. Эстафеты с баскетбольными мячами. Эстафеты с элементами спортивных игр.

Раздел 7. Подвижные игры с элементами спортивных игр (17 часов).

Брось – догони. Мяч сквозь обруч. Попади в цель. Шмель. Ловишки с мячом. Мяч среднему. Быстрый мячик. Ловкая пара. Мяч вдогонку. Мяч в кругу. Догони мяч. Передай мяч. Мяч о пол. Кати в цель. Подвижная мишень. Попади в ворота. Мяч по дорожке. Мяч в корзину. Догони мячик. Мяч навстречу мячу. Успей поймать. Ты катись, катись, наш мячик. Горизонтальная мишень. Точный удар. Попади и поймай. Не упусти мяч. Закати мяч. Гонка мячей по кругу. Проведи мяч. Поймай мяч. Передал – садись. Используй отскок и победи. Подбивание мяча ногой. Не пропусти футбольный мяч. Гол в обруч. Совместный бег в обруче. Пятнашки. Успей сделать, пока мяч летит. Охота на соперников. Выбей мяч. Извилистая дорожка. Бег с прыжками. Бег с мячом. Бег парами. Одиннадцать. Тридцать три. Волейбол с воздушными шарами. Пионербол. Баскетбол по упрощенным правилами. Мини-футбол по упрощенным правилами.

Раздел 8. Итоговое занятие (1 час).

Итоговый контроль.

Личностные результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча» 2 года обучения

Осознание себя как гражданина России; чувство гордости за свою Родину; уважительное отношение к истории и культуре России, ее государственным символам; уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов; формирование представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; овладение навыками адаптации в изменяющемся и развивающемся мире; формирование навыков коммуникации и знакомство с принятыми нормами социального взаимодействия; принятие своих физических возможностей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах; присутствие доброжелательности в общении с окружающими, развитие своих волевых качеств; осуществление сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; эстетические потребности, ценности и чувства; соответствующие возрасту этические чувства, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и

взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей; проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча» 2 года обучения

Минимальный уровень (обязательный): мотивация двигательной активности; поддержка и развитие имеющихся движений; расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений; уметь выполнять основные двигательные действия; уметь управлять дыханием; уметь ориентироваться в пространстве; участвовать в двигательной и игровой деятельности; уметь работать со спортивным инвентарем.

Достаточный уровень: уметь выполнять ранее изученные движения; уметь выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств без предметов и с предметами; уметь выполнять комплекс ОРУ; знать правила подвижных игр; знать правила спортивных игр; уметь выполнять передачу мяча; уметь выполнять ловлю мяча; уметь выполнять удары по мячу; уметь выполнять ведение мяча; уметь выполнять передачу мяча различными способами; уметь выполнять бросок мяча.

Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча» 2 года обучения

Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча» 1 года обучения		
№ п/п	**Наименование объектов и средств материально-технического и методического обеспечения**	**Количество**
1. Методическое обеспечение		
1.	Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей. Программа «Играйте на здоровье» и технологии ее применения в ДОУ. – М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004. – 112 с.	-
2.	Журнал «Инструктор по физкультуре» 2012, № 4 «Совершенствование двигательных навыков в подвижных играх с мячом». – М.: ТЦ Сфера, 2012 г.	-
3.	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей. – М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2010. – 128с.	-
4.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. – М.: Мозайка-Синтез, 2009. – 112с.	-
5.	Подвижные игры для дошкольников / Авт.-сост. И.А. Агапов, М.А. Давыдова. М.: Аркти, 2008. – 152 с.	-
6.	Рунова М.А Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. - М., Линка-Пресс, 2007. – 96 с.	-
7.	Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми /Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: Мозайка-Синтез, 2014. – 144с.	-
8.	Журнал Инструктор по физкультуре No3 /2013 – «Школа мяча» Москва ТЦ «Сфера» 2013г.	-
2. Технические средства обучения		
1.	Компьютер	1
3. Оборудование кабинета		
1.	спортивный зал.	-

2.	оборудованные раздевалки.	-
3.	гимнастические скамейки.	5
4.	гимнастическая стенка.	10
5.	гимнастические маты.	10
6.	гантели (m=1 кг.).	20
7.	набивные мячи (m= 1 кг.).	10
8.	гимнастические палки.	10
9.	турники.	4
10.	гимнастические скакалки.	10
11.	координационная лестница.	2
12.	медицинболы.	10
13.	конусы, фишки.	30
14.	футбольные мячи.	10
15.	футбольные ворота.	2
16.	резиновые мячи.	20
17.	теннисные мячи.	20
18.	волейбольные мячи.	10
19.	баскетбольные мячи.	10
20.	волейбольная сетка.	1
21.	баскетбольные кольца.	2
22.	фитболы.	10
23.	секундомер.	1

Тематическое планирование по курсу физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча»

Тематическое планирование по курсу физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча» 1 год обучения		
№ п/п	**Содержание программного материала**	**Часов**
Раздел 1: Вводное занятие - (1 час)		
1.	Стартовый контроль.	1
Раздел 2: Общая физическая подготовка - (10 часов)		
2.	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития силы.	2
3.	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скорости.	2
4.	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости	2
5.	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития координационных способностей.	3
6.	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общей выносливости.	1
Раздел 3: Специальная физическая подготовка - (10 часов)		
7.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости.	2
8.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития координации.	3
9.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития скоростных способностей.	3
10.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силовых качеств.	2
Раздел 4: Упражнения с мячами - (18 часов)		
11.	Перекаты мяча.	2
12.	Броски мяча.	5
13.	Передачи мяча.	6
14.	Ведение мяча.	2
15.	Остановка мяча.	3
Раздел 5: Упражнения с фитболами - (4 часа)		
16.	Перекаты.	1
17.	Передачи.	1
18.	Упражнения для развития физических способностей.	1
19.	Эстафеты.	1
Раздел 6: Эстафеты с мячами - (14 часов)		
20.	Эстафеты с малыми мячами.	2
21.	Эстафеты с фитболами.	1
22.	Эстафеты с набивными мячами.	2
23.	Эстафеты с резиновыми мячами.	2
24.	Эстафеты с футбольными мячами.	2
25.	Эстафеты с волейбольными мячами.	2
26.	Эстафеты с баскетбольными мячами.	2
27.	Эстафеты с элементами спортивных игр.	1
Раздел 7: Подвижные игры с элементами спортивных игр - (14 часов)		
28.	Подвижные игры.	10
29.	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	4
Раздел 8: Итоговое занятие - (1 час)		
30.	Итоговая диагностика.	1
Всего часов		**72**

Тематическое планирование по курсу физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча» 2 год обучения		
№ п/п	**Содержание программного материала**	**Часов**
Раздел 1: Вводное занятие - (1 час)		
1.	Стартовый контроль.	1
Раздел 2: Общая физическая подготовка - (10 часов)		
2.	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития силы.	2
3.	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скорости.	2
4.	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости	2
5.	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития координационных способностей.	3
6.	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общей выносливости.	1
Раздел 3: Специальная физическая подготовка - (10 часов)		
7.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости.	2
8.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития координации.	3
9.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития скоростных способностей.	3
10.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силовых качеств.	2
Раздел 4: Упражнения с мячами - (13 часов)		
11.	Перекаты мяча.	1
12.	Броски мяча.	3
13.	Передачи мяча.	4
14.	Ведение мяча.	2
15.	Остановка мяча.	3
Раздел 5: Упражнения с фитболами - (4 часа)		
16.	Перекаты.	1
17.	Передачи.	1
18.	Упражнения для развития физических способностей.	1
19.	Эстафеты.	1
Раздел 6: Эстафеты с мячами - (16 часов)		
20.	Эстафеты с малыми мячами.	2
21.	Эстафеты с фитболами.	2
22.	Эстафеты с набивными мячами.	2
23.	Эстафеты с резиновыми мячами.	2
24.	Эстафеты с футбольными мячами.	2
25.	Эстафеты с волейбольными мячами.	2
26.	Эстафеты с баскетбольными мячами.	2
27.	Эстафеты с элементами спортивных игр.	2
Раздел 7: Подвижные игры с элементами спортивных игр - (17 часов)		
28.	Подвижные игры.	10
29.	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	7
Раздел 8: Итоговое занятие - (1 час)		
30.	Итоговая диагностика.	1
Всего часов		**72**

Приложение № 1 к рабочей программе курса физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча»

Учащийся _____

Мониторинг результативности курса физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча» по годам обучения

Критерии:

Правильность выполнения учебных заданий по разделам программы:

3 балла - учебные задания по разделу программы **выполняются без ошибок;**

2 балла - учебные задания по разделу программы **выполняются с незначительными ошибками**;

1 балл - при выполнении учебных заданий по разделу программы **часто допускаются ошибки;**

0 баллов - учебные задания по разделу программы **выполняются не верно**.

Динамика результативности курса физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча» по годам обучения

Учебный год	Период	Класс	Параметры				Средний балл за учебный год					
			Техника удара по мячу	Техника выполнения передачи мяча	Техника ведения мяча	Техника остановки мяча	Техника удара по мячу	Техника выполнения передачи мяча	Техника ведения мяча	Техника остановки мяча	Групповые тактические взаимодействия	Командные тактические взаимодействия
	Начало года											
	Конец года											