

Министерство образования, науки и молодежной политики

Забайкальского края

Управление образованием администрации муниципального района

«Сретенский район»

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Сретенская средняя общеобразовательная школа №1»

Утверждаю	Согласовано	Принято
Директор МОУ «Сретенская СОШ №1» _____ Гусевский Е.В Приказ № от _____	Заместитель директора по ВР «МОУ Сретенская СОШ №1» _____ от _____	на заседании МО, ПС МОУ «Сретенская СОШ №1» Протокол №_1____ от _____

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

(ПРОЕКТ)

«Веселый мяч»

Возраст учащихся: 8-12 лет.

Срок реализации: 1 год.

Направленность: спортивная

Модифицированная программа.

Автор-составитель:

Яцун А.В

г. Сретенск,

2023 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа дополнительного образования (кружка «Весёлый мяч») составлена для учащихся 5 -6 классов общеобразовательной школы.

Настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный **Актуальность** программы разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что в объединении особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровье сбережения.

Целью программы является оздоровление молодого поколения, формирование жизненно важных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, а также формирование всесторонней, гармоничной личности.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение базовых основ вида спорта
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формирование общих представлений о спорте в целом, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками, закаливанию;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Ориентируясь на решение задач образования зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения);

- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной)

деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил *от известного к неизвестному и от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Сроки реализации программы курса – 1 год

Предполагаемые результаты

Знания о физической культуре

Ученик научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Формы организации контроля и оценивания результатов

Система контроля и оценивания предусматривает измерение уровня достижений в личностных, предметных и метапредметных результатах, которые обучающиеся должны продемонстрировать по завершении обучения на занятиях кружка в 5 классе.

Таким образом, интегрированными результатами программы является воспитание такого ученика, который:

понимает моральные ценности российской культуры;

сможет отойти от собственных эгоистических взглядов через занятия в командах, знание правил и ведение «честной игры», навыки работы в коллективе, осознавать, что рядом могут находиться более слабые люди;

будет способен, используя полученные знания, самостоятельно организовывать свои занятия физической активностью;

получит удовольствие от занятий на открытом воздухе, понимая принципы взаимодействия человека и природы;

будет вести здоровый образ жизни, принося пользу себе, близким людям и Отечеству.

С целью построения эффективной системы *педагогического контроля* применяются следующие методы:

опроса

демонстрации,

наблюдения,

упражнения,

практического выполнения.

Методические особенности организации учебного процесса

В процессе освоения учебного материала используются

методы обучения:

объяснительно-иллюстративный;

словесно-дидактический (рассказ, объяснение, беседа, описание);

наглядный;

метод упражнений;

методы воспитания:

традиционный (убеждение, поощрение, пример);

неформально-личностный (пример личностно значимых людей, пример авторитетных людей, пример друзей и близких);

рефлексивный (индивидуальные переживания, самоанализ, осознание собственной ценности в реальной действительности).

Для развития двигательных способностей используются методы:

стандартного упражнения;

переменного упражнения;

игровой и соревновательный

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	
1.	Пионербол. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры.	2ч
1.	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ. Специально беговые упражнения, подвижные игры.	2ч
1.	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста,	2ч

	передвижение. ОРУ Пионербол	
1.	Медленный бег. Разновидность бега ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча	2ч
1.	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.	2ч
1.	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол	2ч
1.	Медленный бег, разновидность бега Нижняя передача мяча	2ч
1.	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол	2ч
1.	Упр. на осанку, передача в парах ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол	2ч
1.	Медленный бег, разновидность бега, элементы гимнастики, акробатические элементы. ОРУ	2ч
1.	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола	2ч
1.	Прыжок с двух ног с места, с 3-х. 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Гимнастические упражнения	2ч
1.	Гимнастические упражнения, подвижные игры	2ч
1.	Элементы волейбола верхняя, нижняя передача, нижняя подача мяча.	2ч
1.	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры.	2ч

1.	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры	2ч
1.	Элементы волейбола верхняя, нижняя передача, нижняя подача мяча.	2ч
1.	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры	2ч
1.	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола	2ч
1.	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.	2ч
1.	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол	2ч
1.	Медленный бег, разновидность бега Нижняя передача мяча пионербол	2ч
1.	Разновидность прыжков. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.	2ч
1.	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол	2ч
1.	Медленный бег, разновидность бега пионербол	2ч
1.	Верхние передачи в тройках. Учебная игра. Пионербол.	2ч
1.	Передачи мяча по кругу. Нижняя подача. Учебная игра.	2ч
1.	Передвижение в стойке. Прием мяча 2-мя руками сверху. Игра.	2ч

1.	.Многokратные передачи сверху над собой. Игра «Кто больше?»	2ч
1.	Прием мяча 2 руками сверху. Передвижения в стойке. Эстафета	2ч
1.	Прием и передача мяча 2 руками сверху.	2ч
1.	Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча в парах. Игра.	2ч
1.	Нижняя подача с 3-4 м. Передача в парах через сетку. Эстафета.	2ч
1.	Многokратные передачи мяча.Игра.	1ч
35-36.	Урок-зачет. Двухсторонняя игра с элементами волейбола.	1ч

УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Спортивные игры

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Аптечка медицинская

Дополнительный инвентарь

СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ

Спортивный зал игровой

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Перечень учебной литературы для учителя:

Примерная программа «Физическая культура» 5-9 классы под редакцией А.А.Кузнецова, М.В. Рыжакова, А.М. Кондакова М., Просвещение, 2012 г

Перечень учебной литературы для учащихся:

1. Физическая культура. Учебник. 5 класс. ФГОС. Издательство: Просвещение
Серия: Академический школьный учебник, 2013

