

Муниципальное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа
с. Ильинка

Рассмотрена и одобрена
на заседании
педагогического совета

Протокол № 4 от 29.08 2022г.

Утверждаю:
Директор
Юндунова В.Г.
Приказ 62 от 09.09 2022г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

« Кожаный мяч »

Возраст обучающихся: 10-16 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Грязнова Виктория Ярославна

Педагог дополнительного образования

Ильинка, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Содержание программы	4
1.3 Планируемые результаты	5

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Тематическое планирование	6
2.2 Формы аттестации.....	10
2.3 Методические материалы	11
2.4 Список литературы	11

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Дополнительное образование детей – целенаправленный процесс воспитания, развития личности и обучения посредством реализации дополнительных общеразвивающих программ, оказания дополнительных образовательных услуг и информационно – образовательной деятельности за пределами основных образовательных программ в интересах человека, государства.

Реализация дополнительного образования обучающихся в МОУ ООШ с. Ильинка (далее - Учреждение) по общеразвивающим программам осуществляется на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726 - р);
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06 – 1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172 – 14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству и содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996 – р;
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников, утвержденные приказом Минобрнауки от 28 декабря 2010 г. № 2106;
- Распоряжение Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 729 – «План мероприятий на 2015 – 2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ;
- Устав МОУ ООШ с. Ильинка;

Данная программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Она направлена на решение задачи не только обучения детей здоровому образу жизни, но и их воспитания.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность.

Изменилась действительность, окружающая детей. На смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. 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, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей школьников. Анализ исследований, касающихся вопросов развития двигательных способностей и качеств детей, свидетельствует, что около 40% старших школьников имеют уровень развития двигательных способностей ниже среднего.

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. Известно также, что в школе тенденция к ухудшению здоровья детей с возрастом усиливается, дети приобретают ряд физических недостатков и вредных привычек. 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. Наиболее ценными в этом отношении представляются игровые формы организации двигательной деятельности детей на свежем воздухе.

Актуальность данной программы также в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенком интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации. Сохранение и культивирование условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством занятий спортом.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. А также уделяет внимание вопросам воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. И, самое главное, позволяет обучающимся следить за состоянием своего здоровья с помощью здоровьесберегающих технологий (пульсометрия, мониторинг физической подготовленности).

Возраст обучающихся

Программа «Кожаный мяч» рассчитана на обучающихся 11-16 лет. Соответствует современным представлениям педагогики и психологии: сложность выполнения задания соответствует индивидуальным особенностям каждого обучающегося.

Обучение осуществляется в разновозрастных группах численностью 15 – 20 человек.

Срок реализации программы – 1 года, 68 часов, 2 часа в неделю.

1.2 Содержание программы

Цель программы: Содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника

Задачи программы:

1. Укреплять здоровья учащихся учетом индивидуальных, физических качеств каждого ребенка;
2. Развивать и совершенствовать общей физической подготовки с преимущественным развитием силы, быстроты реакции, выносливости;
3. Выполнять и совершенствовать технических приемов игры в условиях ограниченного пространства;
4. Совершенствовать индивидуальных и групповых, тактических действий, командной тактики игры;

5. Определять игрового места в составе команды, приобретение опыта участия в соревнованиях;
6. Воспитывать инициативности, самостоятельности, дисциплинированности, умение работать в коллективе;

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивной площадки
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация питания учащихся;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;

Формы занятий:

- беседы
- игры
- элементы занимательности и состязательности
- викторины
- конкурсы
- праздники
- часы здоровья

1.3 Планируемые результаты.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД:

- 1) формировать основы российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формировать ценности многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формировать уважительное отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) овладеть начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 4) принять и освоить социальную роль обучающегося, развить мотивы учебной деятельности и формировать личностный смысла учения;
- 5) формировать эстетические потребности, ценности и чувства.

Регулятивные УУД:

- 1)принимать и сохранять поставленную задачу;
- 2)планировать(в сотрудничестве с учителем и одноклассниками или самостоятельно) необходимые действия, операции, действовать по плану;
- 3) адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления;

Познавательные УУД:

- 1)осознавать поставленную задачу;

2) понимать информацию, устанавливать причинно-следственные связи, делать обобщения, выводы;

Коммуникативные УУД:

1) вступать в диалог с учителем, одноклассниками, участвовать в общей беседе, соблюдая правила этикета;

2) задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, формулировать собственные мысли, высказывать и обосновывать свою точку зрения;

3) осуществлять совместную деятельность в командах с учётом конкретных учебно-познавательных задач;

Ученик научится:

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- заботиться о своем здоровье;

- применять коммуникативные навыки;

- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;

- отвечать за свои поступки;

- находить выход из стрессовых ситуаций

Ученик получит возможность научиться:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранной спортивной игры;

☐ - использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

☐ - управлять своими эмоциями;

☐ - эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

☐ пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий;

Содержание программы:

1. Техника и тактика игры в футбол – 18 часов;
2. Техника тактика игры в волейбол – 12 часов;
3. Техника передвижения на лыжах – 18 часов;
4. Техника акробатической гимнастики – 20 часов;

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Тематическое планирование

№ занятия	Кол-во учебных часов	Тема занятий	Предметное содержание и форма занятий
1	1	Комплектование кружка. Техника безопасности.	Беседа
2	1	Технические и тактические приемы игры в футбол	Беседа
3	1	Основные приёмы игры. Передвижение.	Бег «Змейкой», «Восьмеркой» с максимальной и

			изменяющейся скоростью с ведением мяча
4	1	Основные приёмы. Штрафной удар по воротам	Бег «Змейкой», «Восьмеркой» с максимальной и изменяющейся скоростью с ведением мяча
5	1	Удар мяча внутренней стороной стопы.	Удар на точность
6	1	Остановка катящегося мяча подошвой.	Остановка мяча на точность
7	1	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	Остановка мяча на точность в различные зоны
8	1	Ведение мяча.	Техника ведения мяча
9	1	Ведение мяча с обводкой.	Удар по катящемуся и летящему мячу, остановка и приземление таких мячей
10	1	Групповое воздействие игроков в нападении и защите	Удар по катящемуся и летящему мячу, остановка и приземление таких мячей
11	1	Ложный пас, пропуск мяча	Подача углового и штрафного удара
12	1	Основные приёмы игры. Удар внутренней частью подъёма	Использование коротких, средних и длинных передач.
13	1	Выбрасывание мяча из-за боковой и лицевой линии	Выбрасывание мяча партнеру
14	1	Основная стойка вратаря	Удары по воротам
15	1	Обманные действия с мячом и без него	Обманные действия. Финты и ложный замах
16	1	Удар по мячу серединой подъёма. Остановка летящего мяча серединой подъёма.	Удары по воротам с игры. Выполнение штрафных ударов.
17	1	Игра в футбол по упрощенным правилам	Разновидности игры
18	1	Игра в футбол по упрощенным правилам, разновидности игры, применяемые в турах, походах и зонах отдыха	Разновидности игры
19	1	Т.Б. при занятиях гимнастикой	Беседа
20	1	История гимнастики. Виды гимнастики	Беседа
21	1	Техника выполнения гимнастических прыжков	Развитие прыгучести,

			ловкости и смелости.
22	1	Гимнастические элементы с мячом	Выполнение комплекса №1 и №2
23	1	Развитие координационных способностей	Выполнение общеразвивающих упражнений
24	1	Ритмическая гимнастика	Выполнение гимнастических элементов в ритме музыки.
25	1	Развитие равновесия	Комплекс №6
26	1	Гимнастические упражнения со скакалкой	Комплекс №5 с гимнастическими скакалками (с муз. сопровождением)
27	1	Обучение навыкам борьбы	Приемы самостраховки
28	1	Группировка, перекаты в группировке	Комбинации общеразвивающих упражнений
29	1	Обучение технике единоборства	Основные стойки и передвижения в стойке
30	1	Упоры, выпады, полушагаты	Комбинации общеразвивающих упражнений
31	1	Обучение технике единоборства	Передвижение в единоборстве
32	1	Танцевальные движения, динамическая композиция	Соединение всех гимн. элементов в композицию
33	1	Обучение технике единоборства	Обучение захватам
34	1	Гимнастические упражнения с обручем	Комплекс №3 с гимнастическими обручами (с муз. сопровождением)
35	1	Обучение технике единоборства	Борьба за выгодное положение и борьба за предмет
36	1	Гимнастические упражнения силовой направленности	Комплекс №4
37	1	Обучение технике единоборства	Овладение элементами единоборства
38	1	Акробатические соединения	Выполнение акробатических элементов

39	1	Техника безопасности на лыжах. Элементы строя, передвижения	Беседа
40	1	Передвижение на лыжах скользящим шагом, ступающим шагом без палок	Скользкий и ступающий шаг
41	1	Попеременный двухшажный ход	Передвижение на лыжах попеременным ходом
42	1	Одновременный бесшажный ход	Передвижение на лыжах одновременным ходом
43	1	Техника выполнения подъёма	Выполнение подъёма «полуёлочкой»
44	1	Техника выполнения торможения	Выполнение торможения «плугом»
45	1	Техника выполнения поворота	Выполнение поворота «переступанием»
46	1	Техника выполнения торможения	Выполнение торможения «упором» («полуплугом»)
47	1	Техника выполнения поворота	Выполнение поворота «упором»
48	1	Попеременный двухшажный ход	Передвижение на лыжах попеременным ходом
49	1	Одновременный двухшажный ход	Передвижение на лыжах одновременным ходом
50	1	Техника выполнения конькового хода	Передвижение на лыжах коньковым ходом
51	1	Техника перехода с попеременного хода на одновременный ход	Передвижение на лыжах с переходом двухшажного хода
52	1	Произвольные движение по лыжне, подъемы и спуски	Подъемы и спуски
53	1	Произвольные движение по лыжне, подъемы и спуски	Подъемы и спуски
54	1	Техника мастерства для лыжников - гонщика	Специальные упражнения для совершенствования основных элементов
55	1	Соревнование по лыжным гонкам	Основные правила тактики борьбы
56	1	Соревнование по лыжным гонкам	Подведение результатов соревнований
57	1	Техника безопасности игры в волейбол.	Беседа

58	1	Правила и приёмы игры в волейбол	Беседа, просмотр презентации
59	1	Техника подачи мяча	Выполнение верхней и нижней прямой подачи
60	1	Техника приёма мяча	Выполнение приёма мяча снизу над собой
61	1	Техника передачи мяча	Выполнение передача мяча сверху двумя руками в прыжке, передача сверху за голову в опорном положении
62	1	Техника нападающего удара мяча	Выполнение прямого нападающего удара
63	1	Техника блокирования мяча	Выполнение блокирования мяча
64	1	Игра в волейбол, расстановка игроков	Нападение и защита
65	1	Учебно-тренировочная игра в волейбол	Игра в волейбол
66	1	Игра в нападении и защите	Игра в волейбол
67	1	Игра в волейбол	Игра в волейбол
68	1	Игра в волейбол	Игра в волейбол

2.2 Формы аттестации

Способы диагностики и контроля результатов:

Диагностика: первичная (на первом занятии), промежуточная (декабрь), итоговая (май).

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

1. Итоговые занятия;
2. Зачетные занятия и сдача контрольных нормативов;
3. Отчетные (участие в соревнованиях, судейство соревнований).

Критерии замера прогнозируемых результатов:

1. Педагогическое наблюдение;
2. Проведение итоговых занятий, обобщения, обсуждение результатов через:
 - обсуждение результатов дневников самоконтроля;
 - участие в спортивных мероприятиях.

Формы подведения итогов (механизмы оценивания результатов)

- Педагогические наблюдения;
- Проведение комплексов упражнений обучающимися;
- Итоговые занятия;
- Участия в спортивных мероприятиях.

2.3 Материально-техническое оснащение занятий:

1. футбольные мячи и сетки;
2. волейбольные мячи и сетка;
3. лыжные комплекты (лыжи, лыжные палки, ботинки);
4. обручи, скакалки;
5. гимнастические маты;

2.4 Список использованных источников:

1. Общеобразовательная рабочая программа по физической культуре 5-9 классов;
2. М.Я. Виленский «Физическая культура» учебник 5-7 класса М.: Просвещение, 2013 г.;
3. В.И. Лях, Л.Е. Любомирский «Физическая культура» учебник для 10-11 класса М.: Просвещение, 2001 г.;
4. Е.В. Советова «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г.;
5. В.И. Лях «Физическое воспитание» пособие для учителя М.: Просвещение, 2001 г.;