

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 634
с углубленным изучением английского языка
Приморского района Санкт-Петербурга

Принята
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 634
с углубленным изучением английского языка
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.22 г. № 1

Утверждена
Приказом от 01.09.2022 № 225
И.о. директора ГБОУ школы № 634
с углубленным изучением английского языка
Приморского района Санкт-Петербурга
_____ М.А. Кожевникова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Школа мяча»
на 2022-2023 учебный год

для обучающихся 8-10 лет
срок реализации – 1 год
количество часов в год – 72
количество часов в неделю -2

Разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Сайпушева Надежда Федоровна

Санкт – Петербург
2022 год

1. Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения: базовый (1 год обучения).

Нормативно-правовые документы: программа написана руководствуясь нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. 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».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
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 при сетевой форме реализации образовательных программ».
11. Постановление Главного государственного 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».
12. Постановление Главного государственного 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».
13. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).
14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».

Актуальность программы: Программа «Школа мяча» создана для привлечения учащихся начальной школы к дополнительным занятиям спортом, в соответствии с Федеральными Государственными Стандартами. Она знакомит учащихся с видами спорта, в которых задействован мяч. Программа дает возможность обучающимся выбрать вид спорта для дальнейшей спортивной деятельности.

Адресат программы: учащиеся 8-10 лет, по 2 часа в неделю, 72 часа в год.

Цель программы: содействие всестороннему и гармоничному развитию личности, через знакомство с разными игровыми видами спорта, что позволит укрепить здоровье, повысить уровень развития двигательных способностей и физического развития, привить необходимые знания и навыки в области физической культуры.

Задачи:

- а) способствовать формированию личной компетенции учащегося в области спортивно-оздоровительной деятельности;

б) воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения спортивных упражнений; содействие развитию психических процессов (представлений, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;

в) укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

- ✓ воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности
- ✓ воспитать нравственные качества по отношению к окружающим /доброжелательность, терпимость и др.
- ✓ приобщить ребенка к здоровому образу жизни

Развивающие:

- ✓ развить физические данные
- ✓ развить внимание, наблюдение, воображение, память, мышление

Обучающие:

- ✓ способствовать овладению знаний правил подвижных игр

Условия реализации программы:

Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы.

Набор групп осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) (до 14 лет) и допуска врача к занятиям.

По норме наполняемости: 1-ый год обучения – не менее 15 человек;

В течение учебного года состав учащихся может меняться.

Продолжительность образовательного процесса: 144 часа (2 часа 2 раза в неделю) в год, срок реализации – 1 год.

Согласно нормам санитарно-гигиенической безопасности:

- очные занятия проводятся с обучающимися одной группы;
- возможно деление группы на подгруппы с изменением продолжительности занятия;
- очные занятия по подгруппам проводятся в разное время;
- время очного занятия в группе или в подгруппе может сокращаться с учетом перерыва для проветривания и обеззараживания воздуха бактерицидными рециркуляторами;
- занятия с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (ЭО) проводятся с общей группой;
- время занятия с группой с применением ДОТ и ЭО может увеличиваться для выполнения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- в каникулярное время возможно изменение в расписании занятий с увеличением числа и времени занятий.

Формы занятий:

- очная: теоретическая и практическая части;
- внеаудиторная (самостоятельная);
- обучение с использованием дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (ЭО) через платформы Zoom, Discord, Skype, Viber, WhatsApp и другие мессенджеры, по выбору педагога дополнительного образования.

Язык реализации: образовательная деятельность может осуществляться на государственном языке Российской Федерации (далее — РФ), на государственных языках республик РФ, на языках народов РФ, на иностранном языке в соответствии с ДОП и в порядке, установленном законодательством об образовании и локальными актами организации.

Формы контроля: зачеты, эстафеты, соревнования, беседы, презентации, практические занятия.

Ожидаемые результаты:

Дети научатся:

- играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения,

быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели; **знать:**

- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

Формы и методы проведения занятий:

- групповой метод;
- индивидуальная работа;
- использование игровых форм;
- словесный метод;
- наглядный метод

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять занятия как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать занятия по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

Учебно-методический материал и материально-техническое обеспечение для проведения занятий:

Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи, маты, гимнастические скамейки, канат, секундомер и др.

Учебно-тематический план.

№	Наименование темы	Количество часов			
		теория	практика	Возможность использования ДОТ и ЭО	всего
1	Теоретические знания. Правила. Техника безопасности.	2		+	2
2	Общая физическая подготовка	2	28	+	30
3	Специально-физическая подготовка	2	22	+	24
4	Технико-тактическая подготовка	2	8	+	10
5	Контрольно-тестовые занятия	2	4	+	6
	Итого:	10	62		72

**Уровень физической подготовленности
(Входящая диагностика) 8-10 лет**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
Прыжок в длину с места, см	118-120	115-117	105-114	116-118	113-115	95-112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2-6,0	6,7-6,3	7,2-7,0	6,3-6,1	6,9-6,5	7,2-7,0
Бег 1000м	Без учета времени					

Объекты контроля:

- ✓ прикладные умения
- ✓ соответствие знаний, умений и навыков программе обучения
- ✓ соответствие достижений обучающегося нормативным результатам
- ✓ степень самостоятельности в приобретении знаний

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Беседы;
2. Практические занятия;
3. Презентация;
4. Сдача нормативов

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	01.09	31.05	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часа

Учебно -тематическое планирование .*Занятие 1-2*

- 1.Ознакомить учащихся с правилами безопасности в спортивном зале
- 2.Учить ходьбе и бегу в медленном темпе,в колонну по одному
- 3.Развивать скоростно-силовые качества (игры с мячом,с прыжками)
- 4.Воспитывать умение восстанавливать дыхание (игры на внимание и координацию)

Занятие 3-4

- 1.Сформировать представление о правилах безопасности поведения во время подвижных игр.
- 2.Разучить комплекс физкультминутки без предметов.
- 3.Развитие выносливости (бег,эстафеты с мячом)
- 4.Воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Занятие 5-6

- 1.Учить ходьбе и бегу в заданном темпе.
- 2.Закрепить комплекс физкультминутки без предметов.
- 3.Учить передаче и приему мяча в парах на месте.
- 4.Развитие координационных способностей.
- 5.Воспитание умения перестраиваться с одного занятия на другое.

Занятие 7-8

- 1.Совершенствовать комплекс физкультминутки без предметов.
- 2.Закрепить навык передач и приема мяча в парах.
- 3.Развивать скоростно-силовые качества(эстафеты,прыжковые упражнения)
- 4.Ознакомить с правилами игры «Ловкие ребята»
- 5.Воспитание чувства товарищества,дружелюбия,умение согласованно действовать в коллективе (командные игры)

Занятие 9-10

- 1.Разучить комплекс упражнений на месте с мячами.
- 2.Совершенствовать навык ходьбы и бега в медленном темпе (в колонну по одному)
- 3.Закрепить навык передач и ловли мяча в парах.
- 4.Ознакомить с правилами игры «10 передач»
- 5.Воспитание чувств взаимовыручки в командных играх.

Занятие 11-12

- 1.Закрепить комплекс упражнений на месте с мячами.

2. Учить ходьбе и бегу в колонну по одному с изменением направления движения.
3. Совершенствовать технику приема и передач мяча в парах.
4. Ознакомить учащихся с проведением «полосы препятствий»
5. Формировать умение концентрироваться, заострять внимание на основе упражнения.

Занятие 13-14

1. Совершенствовать комплекс упражнений на месте с мячами.
2. Закрепить технику выполнения бега и ходьбы в колонну по одному с изменением направления движения.
3. Развитие быстроты и координационных способностей (эстафеты, подвижные игры с мячом)
4. Разучить комплекс упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса.
5. Воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Занятие 15-16

1. Разучить комплекс ОРУ в движении.
2. Совершенствовать технику выполнения бега и ходьбы в колонну по одному с изменением направления движения.
3. Развитие ловкости (игр).
4. Закрепить комплекс упражнений для развития мышц спины и мышц брюшного пресса.
5. Формировать умение перестраиваться с одного задания на другое.

Занятие 17-18

1. Закрепить комплекс ОРУ в движении.
2. Учить метанию малого мяча с места.
3. Развитие координационных способностей.
4. Закрепить технику прохождения «полосы препятствий»
5. Воспитание коллективизма в командных занятиях.

Занятие 19-20

1. Совершенствовать комплекс ОРУ в движении.
2. Учить метанию малого мяча с места.
3. Развитие быстроты (эстафеты).
4. Совершенствовать технику прохождения «полосы препятствий»
5. Воспитание умения восстанавливать дыхание (упражнения на релаксацию, упражнения на внимание)

Занятие 21-22

1. Ознакомить учащихся о правильной осанке и ее значении для здоровья.
2. Закрепить технику метания малого мяча с места.
3. Развитие скоростно-силовых качеств.
4. Повторение комплекса упражнений для мышц спины и мышц брюшного пресса.
5. Воспитывать умение переключаться отдыхать с изменением физической нагрузки.

Занятие 23-24

1. Разучить комплекс упражнений в парах.
2. Совершенствовать технику метания малого мяча.
3. Развитие быстроты и координационных способностей.
4. Ознакомить учащихся с правилами игры «Перебрось мяч».
5. Воспитание чувства взаимовыручки и поддержки в командных играх.

Занятие 25-26

1. Совершенствовать технику выполнения комплекса упражнений с мячами.
2. Учить технике ведения мяча в шаге.
3. Развивать координационные способности.
4. Ознакомить учащихся с правилами игры «Берег-море»
5. Воспитание умения восстанавливать дыхание (упражнения на релаксацию, упражнения на внимание)

Занятие 27-28

1. Закрепить технику ведения мяча в шаге.
2. Развивать быстроту и ловкость (эстафеты с предметами)
3. Совершенствовать технику прохождения «полосы препятствий»
4. Ознакомить учащихся с правилами игры «Лови, бросай, падаешь не давай»
5. Формировать умение перестраиваться с одного задания на другое.

Занятие 29-30

1. Совершенствовать технику ведения мяча в шаге.
2. Развитие выносливости.
3. Совершенствовать технику ловли и передач мяча в парах.
4. Повторение игры «Перебрось мяч»
5. Воспитание чувства коллективизма в командных играх.

Занятие 31-32

1. Учить технике передач мяча в движении.

2. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжковые упражнения, эстафеты)
3. Совершенствовать технику ловли и передач мяча в парах.
4. Ознакомить учащихся с правилами игры «Передал – садись».
5. Воспитание чувства товарищества, дружелюбия, умения согласованно действовать в коллективе.

Занятие 33-34

1. Закрепить технику передач мяча в движении.
2. Развитие быстроты (старты, эстафеты).
3. Совершенствовать технику метания малого мяча.
4. Повтор игры «Попади в цель».
5. Воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Занятие 35-36

1. Совершенствовать технику передач мяча в движении.
2. Развитие скоростно-силовых качеств (полоса-препятствий)
3. Совершенствовать комплекс упражнений на мышцы спины и мышцы брюшного пресса.
4. Повторение игры «Перебрось мяч».
5. Воспитывать умение переключаться, отдыхать с изменением физ. нагрузки

Занятие 37-38

1. Разучить комплекс упражнений со скакалкой.
2. Развитие гибкости.
3. Учить технике метания мяча в цель.
4. Повторение игры «Попади в цель».
5. Воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности.

Занятие 39-40

1. Закрепить комплекс упражнений со скакалкой.
2. Закрепить технику метания мяча в цель.
3. Развитие координационных способностей.
4. Ознакомить учащихся с правилами игры «Пионербол»
5. Воспитание чувства взаимовыручки и поддержки.

Занятие 41-42

1. Совершенствовать технику выполнения комплекса упражнений со скакалкой.
2. Развитие быстроты и ловкости.
3. Совершенствовать технику метания мяча в цель.
4. Повторение игры «Передал – садись»
5. Формирование интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Занятие 43-44

1. Совершенствовать навык выполнения бега и ходьбы в заданном темпе.
2. Совершенствовать навык владения мячом.
3. Учить технике прыжкам через скакалку.
4. Развитие скоростно-силовых качеств.
5. Воспитание умения переключаться и отдыхать с изменением физической нагрузки.

Занятие 45-46.

1. Закрепить технику прыжков через скакалку.
2. Развитие силы.
3. Повторение комплекса упражнений для мышц спины и мышц брюшного пресса.
4. Обучать навыкам лазания и перелезания.
5. Воспитание чувства взаимовыручки и поддержки в командных играх.

Занятие 47-48

1. Совершенствовать технику метания мяча в цель и прыжков через скакалку.
2. Повторение комплекса упражнений для формирования правильной осанки.
3. Развитие общей выносливости.
4. Повторение игры «Попади в цель»
5. Формировать умение перестраиваться с одного задания на другое.

Занятие 49-50

1. Совершенствовать технику выполнения комплекса упражнений в движении.
2. Развитие координационных способностей.
3. Закрепить навык лазания и перелезания (подвижные игры, эстафеты)
4. Повторение игры «Пионербол».
5. Формировать умение концентрировать и заострять внимание на основе упражнений.

Занятие 51-52

1. Совершенствовать технику выполнения комплекса упражнений с мячом.
2. Совершенствовать технику прыжков через скакалку
3. Развитие скоростно – силовых качеств.

4. Повторение полосы препятствий.

5. Воспитание умения восстанавливать дыхание (упражнения на внимание)

Занятие 53-54

1. Формировать навыки выполнения ходьбы и бега с изменением направления движения.

2. Совершенствовать технику выполнения комплекса упражнений в парах.

3. Развитие общей выносливости.

4. Учить технике бросков набивного мяча.

5. Воспитание умения переключаться и отдыхать с изменением физической нагрузки.

Занятие 55-56

1. Закрепить навык выполнения бега и ходьбы с изменением направления движения.

2. Развитие координационных способностей

3. Повторение игр «Пионербол», «Передал – садись»

4. Закрепить технику бросков набивного мяча.

5. Воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности.

Занятие 57-58

1. Броски и ловля мяча на месте и в движении в парах.

2. Развитие скоростно-силовых качеств.

3. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.

4. Воспитание чувств взаимовыручки в командных играх.

Занятие 59-60

1. Общездоровьесберегающая подготовка (упражнения с мячами, прыжковые упражнения, упражнения на мышцы ног, спины и брюшного пресса)

2. Развитие скоростно-силовых качеств.

3. Спортивные игры.

4. Воспитание чувства товарищества, дружелюбия в командных играх.

Занятие 61-62

1. Круговая тренировка с мячами, с бросками мяча, с набивными мячами.

2. Развитие координационных способностей.

3. Спортивные и подвижные игры.

4. Воспитание умения перестраиваться с одного занятия на другое.

Занятие 63-64

1. Повторить комплекс упражнений с мячами на месте.

2. Закрепить навык передач и ловли мяча на месте и в движении.

3. Развитие скоростно-силовых качеств.

4. Повторение игры «10 передач».

5. Воспитание чувств взаимовыручки в командных играх.

Занятие 65-66.

1. Общеразвивающая подготовка.

2. Развитие выносливости.

3. Спортивные игры с мячом.

4. Воспитание умения перестраиваться с одного задания на другое.

Занятие 67-68

1. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.

2. Развитие скоростных и координационных качеств.

3. Воспитание коллективизма в командных играх.

Занятие 69-70

1. Комплекс упражнений на все группы мышц (руки, ноги, спина, брюшной пресс).

2. Развитие быстроты и координации (эстафеты, старты из различных положений).

3. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.

4. Формировать умение перестраиваться с одного задания на другое.

Занятие 71-72

Повторение

Используемая методическая литература:

1. В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий – Физкультурно-оздоровительная работа в школе, Москва 2006;

2. В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий- Упражнения и игры с мячами, Москва 2006.;

3. Ю.Г.Коджаспиров-Физкульт ура! ура! ура!, Москва 2002.;

4. Л.В.Былеева, И.М.Коротков, Р.В.Климова, Е.В.Кузьмичева - Подвижные игры., Москва 2002

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 634
с углубленным изучением английского языка
Приморского района Санкт-Петербурга

Принята
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 634
с углубленным изучением английского языка
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.22 г. № 1

Утверждена
Приказом от 01.09.2022 № 225
И.о. директора ГБОУ школы № 634
с углубленным изучением английского языка
Приморского района Санкт-Петербурга
_____ М.А. Кожевникова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

К дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Школа мяча»
на 2022-2023 учебный год

для обучающихся **8-10 лет**
срок реализации – **1 год**
количество часов в год – **72**
количество часов в неделю -**2**

Разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Сайпушева Надежда Федоровна

Санкт – Петербург
2022 год

Пояснительная записка

Цель программы: содействие всестороннему и гармоничному развитию личности, через знакомство с разными игровыми видами спорта, что позволит укрепить здоровье, повысить уровень развития двигательных способностей и физического развития, привить необходимые знания и навыки в области физической культуры.

Задачи:

- а) способствовать формированию личной компетенции учащегося в области спортивно-оздоровительной деятельности;
- б) воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения спортивных упражнений; содействие развитию психических процессов (представлений, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;
- в) укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

- ✓ воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности
- ✓ воспитать нравственные качества по отношению к окружающим /доброжелательность, терпимость и др.
- ✓ приобщить ребенка к здоровому образу жизни

Развивающие:

- ✓ развить физические данные
- ✓ развить внимание, наблюдение, воображение, память, мышление

Обучающие:

- ✓ способствовать овладению знаний правил подвижных игр

Условия реализации программы:

Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы.

Набор групп осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) (до 14 лет) и допуска врача к занятиям.

По норме наполняемости: 1-ый год обучения – не менее 15 человек;

В течение учебного года состав учащихся может меняться.

Продолжительность образовательного процесса: 144 часа (2 часа 2 раза в неделю) в год, срок реализации – 1 год.

Согласно нормам санитарно-гигиенической безопасности:

- очные занятия проводятся с обучающимися одной группы;
- возможно деление группы на подгруппы с изменением продолжительности занятия;
- очные занятия по подгруппам проводятся в разное время;
- время очного занятия в группе или в подгруппе может сокращаться с учетом перерыва для проветривания и обеззараживания воздуха бактерицидными рециркуляторами;
- занятия с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (ЭО) проводятся с общей группой;
- время занятия с группой с применением ДОТ и ЭО может увеличиваться для выполнения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- в каникулярное время возможно изменение в расписании занятий с увеличением числа и времени занятий.

Формы занятий:

- очная: теоретическая и практическая части;
- внеаудиторная (самостоятельная);
- обучение с использованием дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (ЭО) через платформы Zoom, Discord, Skype, Viber, WhatsApp и другие мессенджеры, по выбору педагога дополнительного образования.

Язык реализации: образовательная деятельность может осуществляться на государственном языке Российской Федерации (далее — РФ), на государственных языках республик РФ, на языках

народов РФ, на иностранном языке в соответствии с ДОП и в порядке, установленном законодательством об образовании и локальными актами организации.

Формы контроля: зачеты, эстафеты, соревнования, беседы, презентации, практические занятия.

Ожидаемые результаты:

Дети научатся:

- играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели; **знать:**
- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания. работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

Формы и методы проведения занятий:

- групповой метод;
- индивидуальная работа;
- использование игровых форм;
- словесный метод;
- наглядный метод

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- представлять занятия как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать занятия по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

Учебно-методический материал и материально-техническое обеспечение для проведения занятий:

Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи, маты, гимнастические скамейки, канат, секундомер и др.

Календарно-тематическое планирование.

№	Раздел	Занятие №	Дата План	Дата Факт	Возможность использования ДОТ И ЭО
1	Теоретические знания. Правила.Техника безопасности.	1			+
		2			+
2	Общая физическая подготовка	3			+
		4			+
		5			+
		6			+
		7			+
		8			+
		9			+
		10			+
		11			+
		12			+
		13			+
		14			+
		15			+
		16			+
		17			+

		18			+
		19			+
		20			+
		21			+
		22			+
		23			+
		24			+
		25			+
		26			+
		27			+
		28			+
		29			+
		30			+
		31			+
		32			+
3	Специально-физическая подготовка	33			+
		34			+
		35			+
		36			+
		37			+
		38			+
		39			+
		40			+
		41			+
		42			+
		43			+
		44			+
		45			+
		46			+
		47			+
		48			+

		49			+
		50			+
		51			+
		52			+
		53			+
		54			+
		55			+
		56			+
4	Технико-тактическая подготовка	57			+
		58			+
		59			+
		60			+
		61			+
		62			+
		63			+
		64			+
		65			+
		66			+
5	Контрольно-тестовые занятия	67			+
		68			+
		69			+
		70			+
		71			+
		72			+
	Итого:	72 часа			