

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

Согласовано  
Заведующая отделением  
дополнительного  
образования детей  
\_\_\_\_\_ Н. М. Пластинина

Принято  
Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 634  
с углубленным изучением  
английского языка  
Приморского района Санкт-  
Петербурга  
Протокол № 1 от \_\_\_\_\_

Утверждаю  
Приказ от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_  
И.о. директора ГБОУ школы № 634  
с углубленным изучением  
английского языка  
Приморского района Санкт-  
Петербурга  
\_\_\_\_\_ Н.В. Баснев

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Школа мяча»  
на 2020-2021 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  
2020 год

## 1. Пояснительная записка

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения:** базовый (1 год обучения).

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

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 27Э-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);
- Методическими рекомендациями по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации»);
- Распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 1 марта 2017 г. № 617-Р «Об утверждении Методических проектированию дополнительных общеразвивающих программ образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- «Санитарно-эпидемиологическим требованиям организации режима работы образовательных организаций детей» СанПиН 2.4.4. 3172-14 (постановление Главного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41);
- «Стандарта безопасной деятельности образовательной организации, реализующей дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы, в том числе санитарно-гигиенической безопасности, в целях противодействия распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID – 19) для учреждений дополнительного образования, находящихся в ведении Комитета по образованию и Администрации районов Санкт-Петербурга, за исключением образовательных организаций, реализующих образовательные программы основного образования» (далее – Стандарт), во исполнение пункта 2-5.1;
- Постановления Правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 № 121 пункт 2-5.1 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Постановления Главного Государственного врача РФ от 30.06.2020 г. № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции(COVID-19),
- Постановления Главного Государственного санитарного врача РФ от 13.07.2020 г. № 20 «О мероприятиях по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций, в том числе новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в эпидемическом сезоне 2020-2021 годов».
- Письма Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 14.08.2020 г. № 03-28-6734/20-0-0 «О подготовке к началу нового 2020/2021 учебного года».
- Регламентом безопасной деятельности образовательной организации, реализующей дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы, в том числе санитарно-гигиенической безопасности, в целях противодействия распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID – 19).

**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 учащимся 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 норм санитарно-гигиенической безопасности в целях противодействия распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID - 19):**

- очные занятия проводятся с обучающимися только одного класса;
- возможно деление на подгруппы по классам;
- очные занятия по подгруппам проводятся в разное время;
- время очного занятия 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) могут проводиться 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;
- по 31.12.2020 г. массовые мероприятия с участием обучающихся разных групп, классов, отрядов и т.д., а также массовые мероприятия с привлечением лиц из иных организаций не проводятся.

### **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.

**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	14.09	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, падать 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. Общефизическая 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 упражнения 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.Климкова, Е.В.Кузьмичева - Подвижные игры., Москва 2002

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

Согласовано  
Заведующая отделением  
дополнительного  
образования детей  
\_\_\_\_\_ Н. М. Пластинина

Принято  
Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 634  
с углубленным изучением  
английского языка  
Приморского района Санкт-  
Петербурга  
Протокол № 1 от \_\_\_\_\_

Утверждаю  
Приказ от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_  
И.о. директора ГБОУ школы № 634  
с углубленным изучением  
английского языка  
Приморского района Санкт-  
Петербурга  
\_\_\_\_\_ Н.В. Баснев

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

К дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности  
«Школа мяча»  
на 2020-2021 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  
2020 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 норм санитарно-гигиенической безопасности в целях противодействия распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID - 19):**

- очные занятия проводятся с обучающимися только одного класса;
- возможно деление на подгруппы по классам;
- очные занятия по подгруппам проводятся в разное время;
- время очного занятия 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) могут проводиться 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;

- по 31.12.2020 г. массовые мероприятия с участием обучающихся разных групп, классов, отрядов и т.д., а также массовые мероприятия с привлечением лиц из иных организаций не проводятся.

### **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.

**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.**

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Занятие №</b>	<b>Дата План</b>	<b>Дата Факт</b>	<b>Возможность использования ДОТ и ЭО</b>
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			+
	<b>Итого:</b>	<b>72 часа</b>			