

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 от 30.08.21 г. № 1

Утверждаю
Приказ от 31.08.21 г. № 2
Директор ГБОУ школы № 634
с углубленным изучением
английского языка
Приморского района Санкт-
Петербурга
_____ Д.М. Трушин

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Школа мяча»
на 2021-2022 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
2021 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 Российской Федерации от 21.07.2021 "О мероприятиях по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций в эпидемическом сезоне 2021-2022 годов"
- Письма Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 10.08.2021 г. N 03-15-1509/21-0-1 «О подготовке к началу нового 2021/2022 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 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 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.

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	2	22	+	24

	подготовка				
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, 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 от 30.08.21 г. № 1

Утверждаю
Приказ от 31.08.21 г. № 2
Директор ГБОУ школы № 634
с углубленным изучением
английского языка
Приморского района Санкт-
Петербурга
_____ Д.М. Трушин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

К дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Школа мяча»
на 2021-2022 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
2021 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.

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.

№	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			