

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 17 имени А. А. Герасимова

Рассмотрена
на заседании ПК
протокол № 1 от 28 августа 2020 г.

Согласована
на заседании научно-методического совета
протокол №1 от 28 августа 2020 г.

Утверждена
приказом по школе
№01-02/121-1 от 28 августа 2020 г.
Директор школы С.В. Серебрякова



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Весёлый мяч»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возрастная категория: 5-6 классы
Срок реализации: 1 год

Учитель физической культуры:
Родионовой Ларисы Ивановны

г. Рыбинск

2020-2021 учебный год

Оглавление

Пояснительная записка.....	Ошибка! Закладка не определена.
Организационные условия реализации программы.....	Ошибка! Закладка не определена.
Учебный план	Ошибка! Закладка не определена.
Планируемые результаты:	Ошибка! Закладка не определена.
Календарный учебный график.....	Ошибка! Закладка не определена.
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечения программы...	Ошибка! Закладка не определена.
Список литературы.	Ошибка! Закладка не определена.

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Данная рабочая программа «Весёлый мяч» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 – ФЗ от 29.12.2012, Уставом школы, с основной образовательной программой начального общего образования.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что она ориентирована на реализацию двигательных потребностей детей среднего школьного возраста

Пионербол – увлекательная массовая подвижная игра. Её отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Занятия пионерболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивают подвижность суставов, способствуют развитию физических качеств. Проявляются положительные эмоции. Развивается чувство ответственности, коллективизма, взаимовыручки. Благодаря своей эмоциональности игра в пионербол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Адресат программы – учащиеся 5-6 классов

Объём программы – программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю)

Формы обучения и виды занятий: на занятиях используется групповая форма занятий, работа в парах, беседы, игры.

Цель и задачи программы

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности учащихся посредством формирования у них физической культуры, слагаемыми которой являются сохранение и укрепление здоровья, пропаганды и приобщение к здоровому образу жизни, оптимальный уровень двигательных способностей.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучать основам техники и тактики игры в пионербол;
- формировать систему знаний в области физической культуры и спорта.

Развивающие:

- укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию;
- способствовать развитию активности, настойчивости, решительности, творческой инициативы, общей выносливости, силы и гибкости;

Воспитательные:

воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам;
воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями для укрепления здоровья, повышения работоспособности.

Общая характеристика программы «Весёлый мяч»

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры с мячом – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Место учебного предмета в учебном плане

Программа кружка «Весёлый мяч» в 5-6 классе рассчитана на 1 час в неделю. На основании годового календарного учебного графика школы, учебного плана школы и Устава школы количество учебных часов в учебном году – 34 часа.

Основные направления реализации программы:

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

- организация питания учащихся;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;

Планируемые результаты.

Дети должны 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:

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные навыки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- отвечать за свои поступки;
- находить выход из стрессовых ситуаций

Содержание программы

Учебный план

№	Раздел программы	теория	практика	Всего часов
1	Основы знаний о здоровом образе жизни	14		14
2	Упражнения общей физической подготовки		34	34
3	Основные технико-тактические приёмы		34	34
4	Пионербол и подвижные игры		34	34
	всего	14	34	34

Основы знаний о здоровом образе жизни даются в процессе занятий

Тематическое планирование .

№	Тема занятия. Содержание занятия	Способы отслеживания результатов
1	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок Упражнения по развитию двигательных навыков.	
2	«Правила личной гигиены во время занятий физическими упражнениями». Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Упражнения по развитию двигательных навыков.	Фронтальный опрос
3	Строевые упражнения . Ходьба, бег по заданию. ОРУ с предметами. Игра «Городок».	
4	Комплекс ОРУ Упражнения со скакалкой. Эстафеты ОРУ. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».	
5	«Самоконтроль во время самостоятельных занятий физическими упражнениями». Строевые упражнения . Ходьба, бег по заданию. Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки».	Фронтальный опрос
6	Строевые упражнения . Ходьба, бег по заданию. ОРУ Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ.Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.	
7	Строевые упражнения . Ходьба, бег по заданию. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».	
8	«Красивая осанка – здоровая спина» Строевые упражнения . Ходьба, бег по заданию. Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».	презентация
9	Строевые упражнения . Ходьба, бег по заданию. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил». Игра «Защищай ворота».	
10	Мир движений. Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».Игра «Мяч в центре».	
11	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок. «Хвостики». «Паровоз»	
12	Учись быстроте и ловкости. «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	

13	«Оказание первой помощи при травмах». Сила нужна каждому.«Кто сильнее?», «Салки со стопами, «Удочка с прыжками»	Фронтальный опрос
14	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.	
15	Весёлая скакалка. Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	
16	«Зубы – это на всю жизнь». Сила нужна каждому. «Очистить свой сад от камней», Эстафета с лазанием и перелезанием	Фронтальный опрос
17	Развитие быстроты. «Командные салки», «Сокол и голуби» Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)	
18	«Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр». Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.Кто быстрее? « Найди нужный цвет», «Разведчики»	
19	«Слагаемые здорового образа жизни». Скакалочка- выручалочка. «Удочка с приседанием»,	Фронтальный опрос
20	Ловкая и коварная гимнастическая палка. «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	
21	«Режим дня школьника». Команда быстроногих «Гуси – лебеди». «Лиса и куры»,	презентация
22	Выбираем бег.«Кто быстрее?», «Сумей догнать»	
23	«Фрукты и овощи на твоём столе» Метко в цель.«Метко в цель», «Салки с большими мячами»	презентация
24	Путешествие по островам.«Назови имя», «Бездомный заяц», Лягушки в болоте»	
25	«Правильное питание – основа здорового образа жизни». Развиваем точность движений.«Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот»	Фронтальный опрос
26	Удивительная пальчиковая гимнастика. «Метание в цель», «Попади в мяч»	
27	Развитие скоростных качеств. «Быстро в строй», командные «колдунчики»	
28	«Вредные и полезные привычки» Развитие выносливости.«Бездомный заяц», «Лошадки»	презентация
29	Развитие реакции. Пустое место», «Часовые и разведчики»	
30	«Удочка».«Не урони мяч» Упражнения с набивным мячом.	
31	«Прыжок за прыжком», «Третий лишний» Эстафеты	
32	«Формы и методы закаливания организма». Комплекс ОРУ.	Фронтальный

	Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».	опрос
33	Упражнение «Высокие деревья». Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Самостоятельные игры: футбол, вышибалы. Прыжки. Подвижные игры.	
34	«Правила купания в открытых водоёмах». Эстафета с обменом мячей. Подвижные игры: «Ловишки», «Круговая лапта». Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	Фронтальный опрос

Результаты освоения спортивного кружка «Весёлый мяч»

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

Личностные результаты.

У учеников будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа уважительное отношение к культуре других народов.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;

- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал;

Маты;

Гимнастические скамейки;

Мячи, обручи, кегли, скакалки, кубики, ленточки, набивные мячи, мешочки с песком, флажки, конусы, барьеры и др.

.Электронные презентации «Вредные и полезные привычки»

«Фрукты и овощи на твоём столе»

«Режим дня школьника»

Для разработки учебной программы были использованы следующие материалы:

1. Примерные программы основного общего образования. Ч.1. – М.: Просвещение, 2010 (Стандарты второго поколения).
2. Программа составлена на основе программы курса «Организация внеурочной деятельности обучающихся основной школы.»
3. Карасёв Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологии.
4. Спортивные игры (Под редакцией Ю.И. Портных)
5. Коротков И. М. Подвижные игры во дворе.