

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА «ПОЛЯРИС»

ПРИНЯТА

Методическим советом
МАУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»
Протокол от 03 июня 2024г. №14

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
МАУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»
от 22 июля 2024г. № 482

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Неуловимый мяч»
(стартовый уровень)

Возраст учащихся: 7- 8 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель программы:
Петренко Никита Николаевич
педагог дополнительного
образования

г. Мончегорск
2024

Комплекс основных характеристик программы **Пояснительная записка**

При разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «**Неуловимый мяч**» основными нормативными документами являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р)
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2)
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28)
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242) ,
- Устав ЦРТДиЮ «Полярис»
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ муниципального автономного учреждения дополнительного образования Центра развития творчества детей и юношества «Полярис».

Программа составлена в 2024 году.

Образовательная деятельность по программе направлена на создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития и укрепления здоровья учащихся.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: стартовый

Актуальность и педагогическая целесообразность.

Многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие вызывает задержку возрастного развития. Для удовлетворения потребности детей в двигательной активности необходимо организовывать занятия по интересам

физкультурно-спортивной направленности. Важное место в системе физического воспитания детей младшего школьного возраста занимают действия с мячом.

Упражнения в бросании, катании, отбивании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объёма развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. Систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование психических процессов: силы, уравновешенности, подвижности. Совместное выполнение упражнений с мячом (в парах, втроём, в кругу) – прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу. В играх, которые проводятся в команде, он учится слаженно работать с партнёрами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Поэтому упражнения с мячом занимают одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми и стали основой для составления данной программы.

Отличительные особенности программы.

Данная программа дополняет программу «Первая ракетка», для того, чтобы учащиеся быстрее освоили «чувство мяча», контроль над мячом, взаимодействия с мячом.

Адресат программы: учащиеся 7- 8 лет.

Набор в группы: свободный (при наличии свободных мест). В одной группе могут заниматься дети разного возраста, при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Количество учащихся в группе: зависит от размера спортивного зала и оборудования, но не более 10 человек.

Форма реализации программы: очная.

Объем программы: 108 часов.

Срок освоения программы: 1 год.

Еженедельная продолжительность обучения: 3 часа.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

Формы организации образовательного процесса: группа.

Виды занятий по программе. Основными формами учебно-воспитательного процесса являются практические занятия, тестирование.

Цель и задачи программы

Цель: создание условий для формирования двигательной деятельности учащихся в процессе игрового обучения с мячами.

Задачи:

Образовательные:

- обучить технике выполнения физических упражнений с мячами;
- обучить умению прокатывать, бросать, ловить, метать мячи разных размеров;

-формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок, забрасывание в корзину, подача мяча, ведение мяча ногами и руками и умение применять их в игровой ситуации.

Развивающие:

-развивать физические качества: быстрота, сила, ловкость, выносливость посредством подвижных игр с мячом;

- развивать и укреплять основные мышечные группы;

-способствовать сохранению и укреплению здоровья учащихся за счёт повышения их двигательной культуры.

Воспитательные:

-способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств;

-формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, повышения трудоспособности и укрепления здоровья.

Ожидаемые результаты

Ожидаемые результаты освоения учащимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Предметные результаты:

- будут знать о физических качествах;

- будут знать основы личной гигиены;

-смогут выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

- смогут выполнять упражнения с мячами;

Метапредметные результаты:

- смогут самостоятельно находить ошибки при выполнении упражнений и их исправлять;

- смогут самостоятельно находить наиболее эффективные способы достижения результата;

Личностные результаты:

- будут ответственно относиться к своему здоровью;

-сформируют устойчивый интерес к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

- смогут управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

В результате освоения программного материала, учащиеся должны:

знать:

✓ правила поведения и технику безопасности на занятиях;

✓ значения занятий физической культурой;

✓ гигиенические основы.

уметь:

✓ выполнять упражнения по общей физической подготовке;

✓ выполнять упражнения с мячами;

✓ выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, координации.

Формы контроля

Текущий контроль – наблюдение

Итоговый контроль. Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся является выполнение нормативов общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП). (Приложение № 2)

Диагностика общей и специальной физической подготовки проводится в 2 этапа, промежуточная /как оценка результатов обучения за полугодие/ и итоговая /по окончании полного обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе/. Протокол (Приложение № 4)

По окончании обучения учащиеся должны продемонстрировать динамику прироста индивидуальных показателей общей и специальной физической подготовленности.

Оценка уровня воспитанности осуществляется по карте «Диагностическая карта воспитанности учащихся». (Приложение № 5)

Формы педагогического контроля

Таблица 1

Знания, умения, навыки	Формы контроля
Должен знать: - правила поведения и технику безопасности на занятиях; - значения занятий физической культурой; - гигиенические основы знаний, требования к форме, обуви	наблюдение
Должен уметь: - выполнять упражнения по общей физической подготовке; - выполнять упражнения с мячами; - выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, координации	наблюдение тестирование физической подготовки

Учебный план и содержание деятельности

Таблица 2

№ п/п	Название раздела и темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Основы знаний					
1	Вводное занятие. Краткое содержание и программа занятий	1	1		наблюдение
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1		наблюдение
3	Значения занятий физической культурой. Гигиенические основы знаний, требования к форме, обуви	1	1		наблюдение
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. ОФП					
4	Основные виды движений	9		9	наблюдение
5	Строевые упражнения и перестроения	9		9	наблюдение
6	ОРУ	9		9	наблюдение

7	Подвижные игры и эстафеты	18		18	наблюдение
Раздел 3. Основные двигательные действия с мячами					
8	Катание и бросание мяча	27		27	наблюдение
9	Отбивание и метание мяча	28		28	наблюдение
Раздел 4. Итоговый контроль					
10	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки	4		4	тестирование
Раздел 5. Подведение итогов					
11	Итоговое занятие	1		1	наблюдение
ИТОГО		108	3	105	

Раздел 1. Основы знаний (3 ч)

Занятия по освоению теоретического материала программы проводятся в виде бесед и пояснений на практических занятиях.

1. Вводное занятие. Краткое содержание и программа занятий (1ч).

Теория.

Знакомство с педагогом и учащимися. Обзор места проведения занятий. Краткое содержание и программа занятий: порядок, расписание, направленность и содержание работы группы.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях (1 ч).

Теория.

Поведение на улице во время движения к месту занятия, на учебно-воспитательном занятии и с обслуживающим персоналом. Правила обращения со спортивным инвентарем.

3. Значения занятий физической культурой. Гигиенические основы знаний, требования к форме, обуви (1ч).

Теория.

Понятие, цели, задачи, структура, значение ФК. Развитие двигательных навыков. Скорость. Координация. Выносливость. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на улице при различных погодных условиях). Личная гигиена при занятиях физической культурой. Проведение закалывающих процедур, режим дня и двигательный режим. (1ч).

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. ОФП. (45 ч)

4. Основные виды движений (9 ч).

Практика.

Ходьба: обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, в приседе, с различным положением рук, с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через препятствия.

Бег: обычный, с изменением направления движения, с преодолением препятствий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, приставными шагами, челночный бег, эстафеты и игры в беге, ускорения, равномерный медленный бег до 6 мин.

Прыжки: прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 90 и 180 гр., с продвижением вперёд, в длину с места, в глубину, многоскоки, эстафеты с прыжками, игры с прыжками.

5. Строевые упражнения и перестроения (9 ч).

Практика.

Строевые упражнения и перестроения: основная стойка, фланг, интервал, дистанция, шеренга, колонна, круг, в колонну по одному, по два, в одну и две шеренги, сомкнутый, разомкнутый строй. Виды размыкания. Расчёт на месте и в движении, повороты на месте. Движение строевым шагом. Переход на ходьбу и бег.

6. ОРУ (9 ч).

Практика.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

Упражнения без предметов.

Для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук вперёд, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками (одновременные, поочерёдные, последовательные); сгибание и разгибание рук из различных положений, в разном темпе; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамье, лёжа); рывки одновременно обеими руками.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты головы; наклоны туловища, круговые движения туловищем, повороты туловища, поднимание согнутых ног из положения лёжа на спине, из положения лёжа на спине переход в положение сидя, поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища из положения лёжа на животе (ноги держит партнёр).

Для ног: стоя, различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух ногах; маховые движения; выпады с дополнительными пружинящими движениями; поднимание на носки; подскоки из различных исходных положений ног; различные прыжки на двух и на одной ноге на месте и в движении, в глубину; выпрыгивания из глубокого приседа вверх и вперёд.

Упражнения с предметами.

Со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперёд и назад на одной, двух ногах, с ноги на ногу, пробегание с прыжками через скакалку.

Упражнения на гимнастических снарядах.

На гимнастической стенке: вис спиной к гимнастической стенке на прямых и согнутых руках; в висе поднимание согнутых и прямых ног, разведение и сведение, боковые раскачивания; лазание.

На гимнастической скамье: упражнения в равновесии на месте и во время ходьбы с различными движениями руками и ногами; приседания; повороты; упражнения в смешанных упорах; прыжки через гимнастическую скамью с упором на руки; различные прыжки на скамью из разных положений.

Упражнения на равновесие.

На полу: стойка на носках, на одной ноге, повороты на носках и одной ноге, повороты прыжком на 90,180 градусов.

7. Подвижные игры и эстафеты (18 ч).

Практика.

Подвижные игры: «Давайте, поздороваемся», «Запрещённое движение», «Запрещённое слово», «Съедобное – несъедобное», «Пустое место», «Вызов номеров», «Удочка», «Кто дальше бросит», «Мячом в цель», «Сильный бросок», «Защита укрепления», Броски мяча в корзину», «Чей отскок дальше», «Гонка мяча по кругу», «Броуновское движение», «Волшебное слово», «Подхвати палку», «Король сказал...», «Слалом-гигант», «Мяч в круге», «Перестрелка», «Мини футбол» по упрощённым правилам.

Эстафеты: с бегом, с прыжками, с мячами разных размеров, с мелким инвентарём.

Раздел 3. Основные двигательные действия с мячами (55 ч)

8. Катание и бросание мяча (27 ч).

Практика.

Катание мяча: друг другу в парах, в кругу, с разных расстояний, с попаданием в предметы, в цель, «змейкой» между предметами /мячами больших, средних и малых размеров/.

Бросание мяча: вверх и ловля, об землю и ловля, друг другу и ловля, с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении, об стену и ловля /двумя руками, правой и левой рукой, мячами больших, средних и малых размеров/.

9. Отбивание и метание мяча (28 ч).

Практика.

Отбивание мяча: об пол двумя руками, стоя на месте, одной рукой, продвигаясь вперёд шагом в прямом направлении, об стенку с хлопком, поворотом, отскоком от пола, двигаясь «змейкой», /мячами больших, средних и малых размеров/.

Метание мяча: с места, из-за головы на дальность, в цель, на заданное расстояние; двумя руками из-за головы в парах, одной рукой от плеча, разными способами (в парах, тройках, кругах), в горизонтальную, вертикальную цель, в корзину с разных расстояний /мячами больших, средних и малых размеров/.

Раздел 4. Итоговый контроль (4 ч)

10. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки (4 ч).

Практика.

Общая физическая подготовка:

❖ челночный бег 3x10 м;

❖ Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)

Специальная физическая подготовка:

❖ Прыжки через скакалку за 30 с

Нормативы принимаются 2 раза в год (согласно графику). Результаты заносятся в протокол. (Приложение № 4).

В конце учебного года, учащиеся должны продемонстрировать динамику прироста индивидуальных показателей физической и специальной подготовки.

Раздел 5. Подведение итогов (1 ч)

11. Итоговое занятие (1 ч).

Практика.

Подведение итогов учебного года. Демонстрация элементов техники игры с мячом.

Комплекс организационно-педагогических условий Материально-техническое обеспечение

Спортивное помещение

Специализированный спортивный зал, оборудованный в соответствии с СанПиН 1.2.3685-21;

Спортивный инвентарь и оборудование (Таблица 3)

Таблица 3

№ п/п	Наименование	Количество единиц
1	Аптечка доврачебной помощи	1 комплект
2	Гимнастическая стенка	2 шт.
3	Инвентарь для проведения подвижных игр	1 комплект
4	Коврик гимнастический	11 шт.
5	Конус для обводки	20 шт.
6	Корзина для мячей	1 шт.
7	Кубик деревянный	20 шт.
8	Мат гимнастический	5 шт.
9	Мяч резиновый	5 шт.
10	Мяч теннисный	10 шт.
11	Насос для мячей	1 шт.
12	Обруч гимнастический	10 шт.
13	Рулетка измерительная (3 м)	1 шт.
14	Секундомер электронный	1 шт.
15	Скакалка гимнастическая	11 шт.
16	Скамья гимнастическая	8 шт.

Методическое обеспечение

Инструкции по технике безопасности во время занятий физическими упражнениями.

Методическая литература по основам физической культуры и подвижным играм.

Диагностические методики и контрольные нормативы (по ОФП и СФП).

Кадровое обеспечение

Квалифицированный педагог дополнительного образования.

Методическое обеспечение программы

Основные методы, используемые в учебно-воспитательном процессе

Методы, направленные на приобретение знаний:

- рассказ, беседа, описание, характеристика, объяснение;
- натуральный показ, демонстрация.

Методы, направленные на овладение двигательным умениям и навыкам:

- расчленённого упражнения;
- целостного упражнения.

Методы, направленные на овладение совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств:

- равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой;
- игровой, соревновательный.

Основные формы организации учебного занятия

- практическое занятие,
- беседа,
- игра,
- соревнование,
- открытое занятие.

Основные педагогические технологии

- здоровьесберегающая технология,
- технология игровой деятельности,
- технология группового обучения,
- технология индивидуализации обучения,
- технология коллективного взаимообучения,
- технология развивающего обучения,
- коммуникативная технология обучения.

Критерии оценки результативности обучения, формы предъявления и демонстрации (фиксации) образовательных результатов

Таблица 4

Выявление результатов	Фиксация результатов	Предъявление результатов
Беседа	Грамоты	Диагностические карты
Опрос	Тестирование	Отчёты
Наблюдение	Протоколы диагностики	

Календарный учебный график (Приложение № 1)

Список литературы для педагога

1. Громова, О.Е. Спортивные игры для детей / О.Е. Громова – М.: ТЦ Сфера, 2003 – 128 с.
2. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учеб. Для студ. Пед. Вузов. - 2-е изд., стеротип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 160 с.
3. Луткова, Н.В., Минина, Л.Н. Подвижные игры как средство решения педагогических задач в различных звеньях физического воспитания. Учебно-методическое пособие / СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003. - 83с.
4. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006 - 290с.
5. Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания: Учебное пособие. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2005 - 123 с.
6. Митина, Е.А. Подвижные игры: организация и методика проведения: учебное пособие / Из-во РПГУ им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург., 2004. - 109 с

7. Николаева, Н.И. «Школа мяча» - издательство «Детство-пресс», 2008 - 5 с
8. Никандров В.В. Психология. – М.: ВолтерсКлувер, 2009. – 93 с.
9. Степанкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степанкова. – М.: Академия, 2001 – 168 с.
10. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 63 с.
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для вузов. – 3-е изд. – М: Академия, 2004

Интернет-источники

1. Сборник подвижных игр для детей http://allforchildren.ru/games/active_index.php

Приложения к образовательной программе «Неуловимый мяч» 1 год обучения /стартовый/

Таблица 5

Приложение	Содержание
№1	Календарный учебный график по программе «Неуловимый мяч» 1 год обучения /стартовый уровень/
№ 2	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для учащихся по программе «Неуловимый мяч» 1 год обучения /стартовый уровень/
№ 3	Методические рекомендации по технике выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки для учащихся по программе «Неуловимый мяч» 1 год обучения /стартовый уровень/
№ 4	Протокол нормативов по ОФП и СФП для учащихся по программе «Неуловимый мяч» 1 год обучения /стартовый уровень/
№ 5	Диагностическая карта «Оценка воспитанности учащихся» по программе «Неуловимый мяч» 1 год обучения /стартовый уровень/
№ 6	План физкультурно-массовых и спортивных мероприятий для учащихся по программе «Неуловимый мяч» 1 год обучения /стартовый уровень/
№ 7	План воспитательной работы для учащихся по программе «Неуловимый мяч» 1 год обучения /стартовый уровень/
№ 8	План работы с родителями учащихся по программе «Неуловимый мяч» 1 год обучения /стартовый уровень/
№ 9	План методической работы педагога дополнительного образования по программе «Неуловимый мяч» 1 год обучения /стартовый уровень/

Годовой календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

Объединение: Юный теннисист

Группа № , 1 года обучения

Время проведения занятий: понедельник: 16:00-16: 35, среда: 16:00- 16:35, пятница: 16:00-16:35

Место проведения – Ленинградская наб. 34/3

Форма занятия - групповая

Педагог дополнительного образования Петренко Н.Н.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Количество часов	П Е Р И О Д Ы ЗАНЯТИЙ								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1. Основы знаний:	3									
Вводное занятие. Краткое содержание и программа занятий	1	1								
Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1								
Значения занятий физической культурой. Гигиенические основы знаний, требования к форме, обуви	1		1							
2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. ОФП	45									
Основные виды движений	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Строевые упражнения и перестроения	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ОРУ	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Подвижные игры и эстафеты	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3. Основные двигательные действия с мячами	55									
Катание и бросание мяча	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Отбивание и метание мяча	28	3	4	4	3	2	3	5	3	1
4. Итоговый контроль	4									
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки	4				2				2	
4. Подведение итогов	1									
Итоговое занятие	1									1
Всего часов:	108	13	13	12	13	10	11	13	13	10