

Управление образования Администрации города Нижний Тагил
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная
общеобразовательная школа №12 деревни Усть-Утка
622982, Свердловская обл., г. Нижний Тагил, д. Усть-Утка, ул. Советская, д.12, т(ф) 8(3435)91-77-97

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета
МБОУ ООШ №12 д. Усть-Утка
29.08.2024 г
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБОУ ООШ №12 д. Усть-Утка
20.06.2025 г
№ 80

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Школа мяча»

Возраст учащихся 7-10 лет
Срок реализации программы: 2 года
Автор - составитель: Романова Ю.О.
Педагог дополнительного образования

Город Нижний Тагил, 2025 год

Пояснительная записка
Нормативно-правовая основа программы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).

4. Федеральный закон от 28.12.2024 N 543-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»

5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

6. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации до 2030 года».

7. Указ Президента Российской Федерации от 19.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

10. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 N 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N 652Н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок).

13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

14. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

15. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

16. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

17. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).

18. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».

19. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

20. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

21. Устав МБОУ ООШ №12 д. Усть-Утка.

22. Приказ директора МБОУ ООШ №12 д. Усть-Утка № ____ от ____ «Об утверждении Положения о дополнительных общеобразовательных МБОУ ООШ №12 д. Усть-Утка».

Актуальность курса.

Актуальность данной программы дополнительного образования заключается в том, что последние социологические исследования выявили, что одними из самых популярных видов спорта являются игровые виды спорта. Технические приемы, тактические действия и особенно игра с мячом таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Новизна программы - в рамках решения физкультурно-спортивных задач данная Программа отличается большей направленностью на спортивные игры с мячом (баскетбол, волейбол, футбол и др.), подводящими к ним упражнениями с мячом по развитию технических и тактических навыков владения мячом.

Данная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации эффективно используются упражнения и игры с мячом, способствующие развитию технических и тактических навыков владения мячом. Поэтому освоенные детьми навыки владения мячом и умение играть в спортивные игры занимают одно из ведущих мест в физкультурно – спортивной работе со школьниками.

Цель Программы гармоничное развитие личности ученика в процессе ознакомления с элементами спортивных игр с мячом.

Основными направлениями работы является:

формирование двигательных умений;

совершенствование и закрепление двигательных навыков;

диагностика и поддержание необходимого уровня развития физических качеств;

развитие коллективизма;

расширение представлений о возможностях собственного организма.

Задачи:

приобщение детей к здоровому образу жизни, через занятия подвижными и спортивными играми с мячом;

содействие гармоничному физическому развитию;

формирование и совершенствование важных двигательных умений и навыков;

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам;

формирование коммуникативных компетенций;

воспитание коллективизма;

укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков;

воспитание высоких моральных и волевых качеств;
развитие специальных физических качеств личности;
приобретение практических навыков и теоретических знаний в области игр с мячом, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

Программа построена по принципу изучения, и повторения объема знаний, умений и навыков. Занятия проводятся в форме физкультурных занятий, соревнований, бесед, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход.

В программу заложены следующие принципы:

принцип индивидуализации, предполагающий учет личных возможностей и способностей ребенка;
принцип доступности, последовательности.

В ходе достижения цели Программы решаются следующие **задачи**.

1. Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в подвижных и спортивных играх с мячом;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение двигательных действий с мячом, в игровой ситуации;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники выполнения основных индивидуальных действий с мячом;
- освоение техники выполнения основных парных действий с мячом;
- освоение техники выполнения основных групповых действий с мячом;
- освоение тактических взаимодействий;
- учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила;
- содействовать активному использованию полученных знаний в процессе игры;
- формировать устойчивый интерес детей к подвижным и спортивным играм.



2. Воспитательные:

- общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств;
- формировать культуру здорового образа жизни;
- воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков;
- формирование осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни;

- воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.



3. Развивающие:

- повышение толерантности к нагрузке;
- развитие физических качеств;
- увеличение количества выполняемых двигательных действий;
- обогащение словарного запаса;
- развить физические и специальные качества;
- укрепить здоровье;
- расширить функциональные возможности организма;
- формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча, умение применять их в игровой ситуации и использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- развивать умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры;
- развивать точность, координацию движений, двигательную реакцию детей.

Отличительные особенности Программы состоят в том, чтобы учащиеся смогли самостоятельно играть в подвижные и спортивные игры с мячом, применять полученные на занятиях навыки в повседневной жизни, в организации собственного досуга, приспособляться к изменяющимся условиям окружающей среды, принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели, принимать участие в соревнованиях различного уровня.

Учащиеся получают опыт:

- ☐ организовывать свой досуг и проводить самостоятельно игры;
- ☐ уметь взаимодействовать с другими детьми в процессе занятий;
- ☐ участия в соревнованиях.

При организации занятий учитываются возрастные особенности обучающихся, и обеспечивается баланс между двигательными-активными и статическими занятиями. Форма проведения занятий отличается от урочной системы обучения, т.к. задания могут корректироваться и в группе могут быть учащиеся разного возраста. Главное отличие - желание ребенка посещать данное объединение.

Общая характеристика курса физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча»

При организации занятий учитываются возрастные особенности обучающихся. Форма их проведения отличается от урочной системы обучения, т.к. задания могут корректироваться и в группе могут быть учащиеся разного возраста, физического и психического развития. Главное отличие – добровольное посещение данных занятий.

Категория обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характеризуется наличием различных проблем в двигательной сфере: от общего недостатка двигательного опыта и слабой организации произвольных движений из-за нарушений развития сенсорной системы до двигательных нарушений неврологического генеза.

Выраженные нарушения сенсорно-перцептивных процессов, преобладающие в структуре нарушений при умственной отсталости (интеллектуальных нарушениях), усугубляют восприятие ребенком собственного тела, что дополнительно затрудняет произвольное овладение движениями и их синхронизацию.

Курс физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча» напрямую связан с другими предметами учебного плана, поскольку любая деятельность имеет двигательный аспект, будь то поддержание какого-либо положения, передвижение в пространстве, выполнение действий с предметами, участие в игровой деятельности или общение с другими людьми.

Адресат программы: учащихся 7-10 лет.

Условия приема в объединение:

- без отбора (принимаются все желающие);
- заявление от родителей для зачисления в объединение;
- медицинский допуск врача.

Срок реализации Программы - 2 года. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 часу.

Количество учебных часов в год – 34 часа.

Планируемые результаты обучения:

Личностные результаты:

личностные качества ребёнка: трудолюбие, целеустремлённость, самостоятельность, уважение к культуре;
принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

умение обучающихся взаимодействовать и работать в коллективе, паре;
развитие физических данных (координация, быстрота, сила и выносливость);
оказание помощи товарищам в сложных ситуациях;
адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих.

Предметные результаты:

знания о правилах безопасного поведения во время коллективных и спортивных игр, эстафет;
способы ведения, передачи, броска баскетбольного мяча в щит, в кольцо;
виды подачи, передачи и приёма волейбольного мяча через сетку;
правила игр в пионербол, мини-баскетбол.

Планируемые результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча» для 1 года обучения

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма; повысит сопротивляемость организма к заболеваниям; сумеет проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; воспитать привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения программного материала данной программы.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программного материала данной программы. Предметные результаты отражают:

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Планируемые результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча» для 2 года обучения

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма; повысит сопротивляемость организма к заболеваниям; сумеет проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; воспитать привычки к

постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения программного материала данной программы.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,

определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программного материала данной программы. Предметные результаты отражают:

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими

упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание курса физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча» Учебный план первого года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	-	1	Стартовый контроль
2.	Общая физическая подготовка	5	-	5	Педагогическое наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	6	-	6	Педагогическое наблюдение
4	Упражнения с мячами	7	-	7	Педагогическое наблюдение
5	Упражнения с фитболами	4	-	4	Педагогическое наблюдение
6	Эстафеты с мячами	5	-	5	Педагогическое наблюдение
7	Подвижные игры с элементами спортивных игр	5	-	5	Педагогическое наблюдение
8	Итоговое занятие	1	-	1	Итоговый контроль
Итого		34	0	34	

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	-	1	Стартовый контроль
2.	Общая физическая подготовка	5	-	10	Педагогическое наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	5	-	10	Педагогическое наблюдение
4	Упражнения с мячами	5	-	13	Педагогическое наблюдение
5	Упражнения с фитболами	4	-	4	Педагогическое наблюдение
6	Эстафеты с мячами	7	-	16	Педагогическое наблюдение
7	Подвижные игры с элементами спортивных игр	6	-	17	Педагогическое наблюдение

8	Итоговое занятие	1	-	1	Итогов ый контроль
Итого		34	0	34	

Программа курса физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча» для 1 года обучения

Содержание программного материала курса физкультурно-оздоровительной направленности «Школа мяча» для 1 года обучения

1 год обучения – 34 часа.

Раздел 1. Вводное занятие (1 час).

Стартовый контроль.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (5 часов).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: отжимание в упоре, приседания на двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком. Упражнения для развития скорости. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения для развития координационных способностей. Разнонаправленные движения рук и ног. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух

ногах. Прыжки в глубину. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (6 часов).

Упражнения для развития координации. Общеразвивающие упражнения с частой сменой движений и одновременным выполнением различных движений тела. Упражнения со скакалкой. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая подвешенный мяч головой, ногой, рукой. Жонглирование мячом. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой, обманными движениями. Упражнения со скакалкой. Поворот в сторону с места и с разбега. Упражнения для развития скоростных способностей. Ускорения по зрительному сигналу на 5-10 метров из различных исходных положений. Эстафетный бег. Переменный бег. Бег с изменением направления (до 180 градусов), бег с тенью. Упражнения в ловле малого мяча; - игра по упрощенным правилам. Упражнения для развития силовых качеств. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением вперед, с преодолением препятствий. Вбрасывание набивного мяча на дальность. Из упора у стены попеременное сгибание в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа хлопки ладонями, передвижения по кругу вправо и влево. Упражнения для кистей рук с гантелями. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча. Броски мяча на дальность. Упражнения для развития выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег. Непрерывно в течение 5-20 минут выполняется ловля мяча с последующим его отбиванием. Упражнения для развития гибкости. Упражнения на гимнастических матах. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения с эластичными лентами. Упражнения для формирования активной и пассивной гибкости.

Раздел 4. Упражнения с мячами (7 часов).

Перекладывание мячей из руки в руку. Перекаты мяча в паре. Перекаты нескольких мячей одновременно в паре. Перекаты нескольких мячей одновременно в тройке. Броски мяча вверх и ловля. Броски мяча в мишень. Броски мяча на дальность. Броски мяча в стену, с последующей ловлей. Броски мяча в стену с отскоком, с последующей ловлей. Передачи мяча в парах. Передачи мяча в парах с отскоком. Передачи мяча в парах одной рукой. Передачи мяча в парах в движении. Передачи мяча в тройках. Перебрасывание мяча в парах через сетку. Подача мяча. Отбивание мяча. Броски мяча в корзину с близкого расстояния. Штрафной бросок мяча (баскетбол). Ведение мяча одноударное (баскетбол). Ведение мяча со сменой рук (баскетбол). Ведение мяча без смены рук (баскетбол). Передачи мяча (футбол). Удары по мячу (футбол). Остановка мяча (футбол). Ведение мяча (футбол).

Раздел 5. Упражнения с фитболами (4 часа).

Упражнения для развития физических способностей с использованием фитбола. Перекаты мяча в парах, из различных исходных положений. Передачи мячами в парах, различными способами. Передачи мяча в группах. Эстафеты.

Раздел 6. Эстафеты с мячами (5 часов).

Эстафеты с малыми мячами. Эстафеты с фитболами. Эстафеты с набивными мячами. Эстафеты с резиновыми мячами. Эстафеты с футбольными мячами. Эстафеты с волейбольными мячами. Эстафеты с баскетбольными мячами. Эстафеты с элементами спортивных игр.

Раздел 7. Подвижные игры с элементами спортивных игр (5 часов).

Брось – догони. Мяч сквозь обруч. Попади в цель. Шмель. Ловишки с мячом. Мяч среднему. Быстрый мячик. Ловкая пара. Мяч вдогонку. Мяч в кругу. Догони мяч. Передай мяч. Мяч о пол. Кати в цель. Подвижная мишень. Попади в ворота. Мяч по дорожке. Мяч в корзину. Догони мячик. Мяч навстречу мячу. Успей поймать. Ты катись, катись, наш мячик. Горизонтальная мишень. Точный удар. Попади и поймай. Не упусти мяч. Закати мяч. Гонка мячей по кругу. Проведи мяч. Поймай мяч. Передал – садись. Используй отскок и победи. Подбивание мяча ногой. Не пропусти футбольный мяч. Гол в обруч. Совместный бег в обруче. Пятнашки. Успей сделать, пока мяч летит. Охота на соперников. Выбей мяч. Извилистая дорожка. Бег с прыжками. Бег с мячом. Бег парами. Одиннадцать. Тридцать три. Волейбол с воздушными шарами. Пионербол. Баскетбол по упрощенным правилам. Мини-футбол по упрощенным правилам.

Раздел 8. Итоговое занятие (1 час).

Итоговый контроль.

Содержание программного материала курса физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча» 2 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие (1 час).

Стартовый контроль.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (5 часов).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком. Упражнения для развития скорости. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения

общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения для развития координационных способностей. Разнонаправленные движения рук и ног. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Прыжки в глубину. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (5 часов).

Упражнения для развития координации. Общеразвивающие упражнения с частой сменой движений и одновременным выполнением различных движений тела. Упражнения со скакалкой. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая подвешенный мяч головой, ногой, рукой. Жонглирование мячом. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой, обманными движениями. Упражнения со скакалкой. Поворот в сторону с места и с разбега. Упражнения для развития скоростных способностей. Ускорения по зрительному сигналу на 5-10 метров из различных исходных положений. Эстафетный бег. Переменный бег. Бег с изменением направления (до 180 градусов), бег с тенью. Упражнения в ловле малого мяча; - игра по упрощенным правилам. Упражнения для развития силовых качеств. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением вперед, с преодолением препятствий. Вбрасывание набивного мяча на дальность. Из упора у стены попеременное сгибание в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа хлопки ладонями, передвижения по кругу вправо и влево. Упражнения для кистей рук с гантелями. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча. Броски мяча на дальность. Упражнения для развития выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег. Непрерывно в течение 5-20 минут выполняется ловля мяча с последующим его отбиванием. Упражнения для развития гибкости. Упражнения на гимнастических матах. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения с эластичными лентами. Упражнения для формирования активной и пассивной гибкости.

Раздел 4. Упражнения с мячами (5 часов).

Перекладывание мячей из руки в руку. Перекаты мяча в паре. Перекаты нескольких мячей одновременно в паре. Перекаты нескольких мячей одновременно в тройке. Броски мяча вверх и ловля. Броски мяча в мишень. Броски мяча на дальность. Броски мяча в стену, с последующей ловлей. Броски мяча в стену с отскоком, с

последующей ловлей. Передачи мяча в парах. Передачи мяча в парах с отскоком. Передачи мяча в парах одной рукой. Передачи мяча в парах в движении. Передачи мяча в тройках. Передачи мяча в тройках в движении. Скрестные передачи. Перебрасывание мяча в парах через сетку. Подача мяча. Отбивание мяча. Броски мяча в корзину с близкого расстояния. Штрафной бросок мяча (баскетбол). Ведение мяча одноударное (баскетбол). Ведение мяча многоударное (баскетбол). Ведение мяча со сменой рук (баскетбол). Ведение мяча без смены рук (баскетбол). Передачи мяча (футбол). Удары по мячу (футбол). Удары по мячу головой (футбол). Остановка мяча (футбол). Ведение мяча (футбол).

Раздел 5. Упражнения с фитболами (4 часа).

Упражнения для развития физических способностей с использованием фитбола. Перекаты мяча в парах, из различных исходных положений. Передачи мячами в парах, различными способами. Передачи мяча в группах. Эстафеты.

Раздел 6. Эстафеты с мячами (7 часов).

Эстафеты с малыми мячами. Эстафеты с фитболами. Эстафеты с набивными мячами. Эстафеты с резиновыми мячами. Эстафеты с футбольными мячами. Эстафеты с волейбольными мячами. Эстафеты с баскетбольными мячами. Эстафеты с элементами спортивных игр.

Раздел 7. Подвижные игры с элементами спортивных игр (6 часов).

Брось – догони. Мяч сквозь обруч. Попади в цель. Шмель. Ловишки с мячом. Мяч среднему. Быстрый мячик. Ловкая пара. Мяч вдогонку. Мяч в кругу. Догони мяч. Передай мяч. Мяч о пол. Кати в цель. Подвижная мишень. Попади в ворота. Мяч по дорожке. Мяч в корзину. Догони мячик. Мяч навстречу мячу. Успей поймать. Ты катись, катись, наш мячик. Горизонтальная мишень. Точный удар. Попади и поймай. Не упусти мяч. Закати мяч. Гонка мячей по кругу. Проведи мяч. Поймай мяч. Передал – садись. Используй отскок и победи. Подбивание мяча ногой. Не пропусти футбольный мяч. Гол в обруч. Совместный бег в обруче. Пятнашки. Успей сделать, пока мяч летит. Охота на соперников. Выбей мяч. Извилистая дорожка. Бег с прыжками. Бег с мячом. Бег парами. Одиннадцать. Тридцать три. Волейбол с воздушными шарами. Пионербол. Баскетбол по упрощенным правилам. Мини-футбол по упрощенным правилам.

Раздел 8. Итоговое занятие (1 час).

Итоговый контроль.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	2 сентября	31 мая	34	34	34	1 занятие по 1 часу в неделю
2 год	1 сентября	31 мая	34	34	34	1 занятие по 1 часу

Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча»

Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча» 1 года обучения		
№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического и методического обеспечения	Количество
1. Методическое обеспечение		
1.	Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей. Программа «Играйте на здоровье» и технологии ее применения в ДОУ. – М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004. – 112 с.	-
2.	Журнал «Инструктор по физкультуре» 2012, № 4 «Совершенствование двигательных навыков в подвижных играх с мячом». – М.: ТЦ Сфера, 2012 г.	-
3.	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей. – М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2010. – 128с.	-
4.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. – М.: Мозайка-Синтез, 2009. – 112с.	-
5.	Подвижные игры для дошкольников / Авт.-сост. И.А. Агапов, М.А. Давыдова. М.: Аркти, 2008. – 152 с.	-
6.	Рунова М.А Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. - М., Линка-Пресс, 2007. – 96 с.	-
7.	Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми /Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: Мозайка-Синтез, 2014. – 144с.	-
8.	Журнал Инструктор по физкультуре №3 /2013 – «Школа мяча» Москва ТЦ «Сфера» 2013г.	-
2. Технические средства обучения		
1.	Компьютер	1
3. Оборудование кабинета		
1.	спортивный зал.	-
2.	оборудованные раздевалки.	-
3.	гимнастические скамейки.	5
4.	гимнастическая стенка.	10
5.	гимнастические маты.	10
6.	гантели (m=1 кг.).	20
7.	набивные мячи (m= 1 кг.).	10
8.	гимнастические палки.	10
9.	турники.	4
10.	гимнастические скакалки.	10
11.	координационная лестница.	2
12.	медицинболы.	10
13.	конусы, фишки.	30
14.	футбольные мячи.	10
15.	футбольные ворота.	2

16.	резиновые мячи.	20
17.	теннисные мячи.	20
18.	волейбольные мячи.	10
19.	баскетбольные мячи.	10
20.	волейбольная сетка.	1
21.	баскетбольные кольца.	2
22.	фитболы.	10
23.	секундомер.	1
Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча» 2 года обучения		
№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического и методического обеспечения	Количество
1. Методическое обеспечение		
1.	Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей. Программа «Играйте на здоровье» и технологии ее применения в ДОУ. – М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004. – 112 с.	-
2.	Журнал «Инструктор по физкультуре» 2012, № 4 «Совершенствование двигательных навыков в подвижных играх с мячом». – М.: ТЦ Сфера, 2012 г.	-
3.	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей. – М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2010. – 128с.	-
4.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. – М.: Мозайка-Синтез, 2009. – 112с.	-
5.	Подвижные игры для дошкольников / Авт.-сост. И.А. Агапов, М.А. Давыдова. М.: Аркти, 2008. – 152 с.	-
6.	Рунова М. А. Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. - М., Линка-Пресс, 2007. – 96 с.	-
7.	Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми /Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: Мозайка-Синтез, 2014. – 144с.	-
8.	Журнал Инструктор по физкультуре №3 /2013 – «Школа мяча» Москва ТЦ «Сфера» 2013г.	-
2. Технические средства обучения		
1.	Компьютер	1
3. Оборудование кабинета		
1.	спортивный зал;	-
2.	оборудованные раздевалки;	-
3.	гимнастические скамейки;	5
4.	гимнастическая стенка;	10
5.	гимнастические маты;	10
6.	гантели (m=1 кг.);	20
7.	набивные мячи (m= 1 кг.);	10
8.	гимнастические палки;	10

9.	турники;	4
10.	гимнастические скакалки;	10
11.	координационная лестница;	2
12.	медицинболы;	10
13.	конусы, фишки;	30
14.	футбольные мячи;	10
15.	футбольные ворота;	2
16.	резиновые мячи;	20
17.	теннисные мячи;	20
18.	волейбольные мячи;	10
19.	баскетбольные мячи;	10
20.	волейбольная сетка;	1
21.	баскетбольные кольца;	2
22.	фитболы;	10
23.	секундомеры.	1

Критерии эффективности курса физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча»

Оценка эффективности курса физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча» осуществляется с помощью стартового, текущего и итогового контроля.

Стартовый контроль - проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся, в начале учебного года.

Текущий — это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии.

Итоговый контроль – проводится педагогом с целью выявления достигнутого уровня развития физических качеств и двигательных умений, в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

Аттестация обучающихся проходит на итоговом занятии. Формы подведения итогов: контрольная игра. В течение года проводится текущий контроль в форме стартового, промежуточного и итогового контроля.

Контроль результатов деятельности по программе проводится в следующих формах:

- ☐ наблюдение за индивидуальным развитием учащегося в процессе тренировочных занятий;

- ☐ проверка выполнения отдельных упражнений;
- ☐ выполнение установленных для каждого индивидуально заданий;
- ☐ контрольные игры;
- ☐ участие учащихся в соревнованиях.

Используются методы: наблюдение. Результаты контроля заносятся в диагностическую карту.

Формы аттестации и способы определения результативности освоения Программы.

- ☐ педагогическое наблюдение в процессе занятий;
- ☐ собеседование;
- ☐ проверка выполнения отдельных двигательных действий;
- ☐ стартовый и итоговый контроль.

Литература:

1. Барканов С.В. Формирование здорового образа жизни российских подростков. Учебно-методическое пособие /Владос, 2001.
2. Журнал «Физическая культура в школе»
3. Теория и методика физического воспитания В.М Качашкон 2007 г.
4. Организация работы спортивных секций в школе А.Н.Каинов 2009 г.
5. Николаева Н.И. «Школа мяча» - издательство «Детство-пресс», 2018.
6. Подвижные игры и физкультминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы».
7. «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2017г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

**Тематическое планирование по курсу физкультурно-спортивной направленности
«Школа мяча»**

Тематическое планирование по курсу физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча» 1 год обучения		
№ п/п	Содержание программного материала	Часов
Раздел 1: Вводное занятие - (1 час)		
1.	Стартовый контроль.	1
Раздел 2: Общая физическая подготовка - (5 часов)		
2.	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития силы.	1
3.	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скорости.	1
4.	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости	1
5.	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития координационных способностей.	1
6.	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общей выносливости.	1
Раздел 3: Специальная физическая подготовка - (6 часов)		
7.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости.	2
8.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития координации.	2
9.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития скоростных способностей.	1
10.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силовых качеств.	1
Раздел 4: Упражнения с мячами - (7 часов)		
11.	Передачи мяча.	1
12.	Броски мяча.	1
13.	Передачи мяча.	2
14.	Ведение мяча.	2
15.	Остановка мяча.	1
Раздел 5: Упражнения с футболами - (4 часа)		
16.	Передачи.	1
17.	Передачи.	1
18.	Упражнения для развития физических способностей.	1
19.	Эстафеты.	1
Раздел 6: Эстафеты с мячами - (5 часов)		
20.	Эстафеты с малыми мячами.	1
21.	Эстафеты с футболами.	1
22.	Эстафеты с набивными мячами.	1
23.	Эстафеты с резиновыми мячами.	1
24.	Эстафеты с элементами спортивных игр.	1
Раздел 7: Подвижные игры с элементами спортивных игр - (5 часов)		
25.	Подвижные игры.	3
26.	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	2
Раздел 8: Итоговое занятие - (1 час)		
27.	Итоговая диагностика.	1
Всего часов		34

Тематическое планирование по курсу физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча» 2 год обучения		
№ п/п	Содержание программного материала	Часов
Раздел 1: Вводное занятие - (1 час)		
1.	Стартовый контроль.	1
Раздел 2: Общая физическая подготовка - (5 часов)		
2.	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития силы.	1
3.	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скорости.	1
4.	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости	1
5.	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития координационных способностей.	1
6.	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общей выносливости.	1
Раздел 3: Специальная физическая подготовка - (5 часов)		
7.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости.	2
8.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития координации.	1
9.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития скоростных способностей.	1
10.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силовых качеств.	1
Раздел 4: Упражнения с мячами - (5 часов)		
11.	Перекаты мяча.	1
12.	Броски мяча.	1
13.	Передачи мяча.	1
14.	Ведение мяча.	1
15.	Остановка мяча.	1
Раздел 5: Упражнения с футболами - (4 часа)		
16.	Перекаты.	1
17.	Передачи.	1
18.	Упражнения для развития физических способностей.	1
19.	Эстафеты.	1
Раздел 6: Эстафеты с мячами - (7 часов)		
20.	Эстафеты с малыми мячами.	1
21.	Эстафеты с футболами.	1
22.	Эстафеты с набивными мячами.	1
23.	Эстафеты с резиновыми мячами.	1
24.	Эстафеты с элементами спортивных игр.	3
Раздел 7: Подвижные игры с элементами спортивных игр - (6 часов)		
25.	Подвижные игры.	3
26.	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	3
Раздел 8: Итоговое занятие - (1 час)		
27.	Итоговая диагностика.	1
Всего часов		34

