

**Бюджетное общеобразовательное учреждение  
Калачинского муниципального района Омской области  
«Ковалевская основная общеобразовательная школа»**

РАССМОТРЕНО отв. за УР Ж.В.Клоузен 17 мая 2024г.	ПРИНЯТО на педагогическом совете Протокол № 05 от 20.05.2024г.	УТВЕРЖДЕНО директор О.М.Чеховская  Приказ № 40 От 20.05.2024г.
---	---	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

«Мой послушный мяч»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7 – 14 лет

Срок реализации: 1 год (36 часов)

Уровень сложности: базовый



Составитель:

Клоузен Жанна Викторовна,  
учитель физической культуры

д. Ковалево  
2024

## Пояснительная записка

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Уровень сложности программы** – базовый.

**Форма освоения программы** – очная.

**Актуальность, педагогическая целесообразность программы.** Одной из центральных задач, определенных стратегией государства в области образования выступает увеличение охвата и обеспечения равных возможностей и общедоступных условий освоения качественных современных дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности.

Данная Программа ориентирована на создание условий для удовлетворения индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья, получения положительного эмоционального опыта от занятий физической культурой и спортом, приобретения навыков самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной образовательной программы «Мой послушный мяч». Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (пара, тройка, группа, команда).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мой послушный мяч» (далее – Программа) составлена в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мой послушный мяч»- это программа **физкультурно-спортивной направленности**. Программа направлена на повышение интереса обучающихся к физической культуре и спорту.

Отличительная особенность - программа призвана дать учащимся теоретическую базу, овладение которой формирует умение и навыки пользоваться полученными знаниями на практике.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить больше внимание развитию «ручной умелости» и «чувства мяча», что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает психологическую подготовку, которой в других программах уделено не заслуженно мало внимания. Все упражнения в данной программе доступны для любого обучающегося, они интересны и эмоциональны. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

**Возрастные особенности обучающихся.** В младшем школьном возрасте интерес ребенка достаточно неустойчив. Наиболее интересны для ученика младшего класса такие предметы как рисование, лепка, музыка. В этом возрасте дети являются в большей степени индивидуалистами, достаточно эгоцентричными. Ощущение коллектива и

командности придет позже. На этапе учебы закладываются дружеские взаимоотношения с одноклассниками. Но оценочное суждение о друге связано прежде всего с оценочным суждением учителя о личностных качествах ученика. В 9–10-летнем возрасте, в отличие от более младшего, школьники острее переживают личные неудачи, замечания от учителя в присутствии других детей. Начинает проявляться потребность ребенка во внимании, уважении. Способность делать что-то лучше других достаточно важна для обучающихся младших классов. Необходимо создать условия, при которых каждый ребенок будет чувствовать свою неповторимость и значимость. Занятия в школьном театре помогут ребенку сформировать основы, необходимые для его комфортного существования: усидчивость, волевой интеллект, эмпатия, нацеленность на результат.

У подростков в среднем школьном возрасте (возрастная группа 11-15 лет) происходит переход от незрелости к начальному этапу зрелости. Он затрагивает весь организм ребенка: физиологическую, интеллектуальную и нравственную стороны. У подростков появляется потребность в новых знаниях и впечатлениях. Задача педагога заключается в поддержке этих стремлений школьника. В процессе воспитания и обучения в школьных театрах необходимо всячески убеждать подростков в том, что именно образованный и умный человек может быть успешным, лучшим в своем деле. Если у подростка произойдет слияние его интересов и убеждений (педагогическая задача), тогда произойдет эмоциональный всплеск, направленный на изучение предмета.

**Цель программы:** воспитание личности, имеющей устойчивую мотивацию к систематическим занятиям физической культурой и спортом для укрепления здоровья, развития физических способностей, психических качеств и интеллекта через занятия физическими упражнениями.

**Задачи:**

- воспитывать устойчивый интерес и положительное эмоционально-ценностное отношение к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к волейболу в частности;
- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта и здорового образа жизни;
- развивать основные физические качества и специальные двигательные способности;
- обучать базовым техническим и тактическим элементам волейбола с учетом индивидуальных особенностей развития;
- обучать навыкам самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

**Режим реализации программы:** занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут. Всего 36 часов.

**Условия реализации программы:**

программа предназначена для детей 7 – 15 лет. В коллектив принимаются все желающие заниматься, имеющие медицинский допуск к занятиям. В течение года возможен добор учащихся. Количество обучающихся в группе от 9 до 15 человек. Состав группы постоянный. Дети зачисляются в группу в соответствии с возрастом.

Сроки реализации программы – 1 год.

Программа рассчитана на 36 часов, 1 час в неделю.

**Виды учебной деятельности:** учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой); самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях; восстановительные мероприятия; промежуточная и итоговая аттестация.

Занятие по типу может быть комбинированным, теоретическим, практическим, диагностическим, контрольным, тренировочным.

Форма организации деятельности обучающихся на занятии: индивидуальная, групповая, фронтальная.

Основные методы обучения: словесный, наглядный, практический.

**Формы организации учебных занятий:**

- тренировочные занятия;
- беседы, учебные игры;
- тестирование;
- эстафета;
- участие в соревнованиях, контрольных играх,
- сдача нормативов.

## **Образовательные результаты реализации программы:**

### **Личностные результаты:**

смогут:

-следовать социальным нормам поведения и правилам во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;

-проявлять такие ценные качества как, отзывчивость, взаимопонимание, трудолюбие, терпение.

### **Метапредметные результаты:**

*Регулятивные:*

смогут:

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

*Познавательные:*

смогут:

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот

*Коммуникативные:*

смогут:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

### **Предметные результаты:**

Учащиеся должны:

**знать:**

- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения

**уметь:**

- правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

### Учебно-тематическое планирование

№	Раздел, тема программы	Количество учебных часов	Формы аттестации/ контроля по разделам
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Диагностическое анкетирование. Подвижные игры с мячом.	1	Беседа, игра, инструктаж.
2	<b>Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития «чувства мяча»</b>	1	Тестирование
3	Понятие «физическая культура». <b>Общеразвивающие упражнения. Эстафеты с мячами</b>	1	Контроль техники.
4	Физическая культура как составная часть общей культуры. <b>Общеразвивающие упражнения. Поединки соперников с мячом</b>	1	Фронтальный опрос
5	Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. <b>Общеразвивающие упражнения. Индивидуальные упражнения с одним мячом</b>	1	Тестирование. Зачет
6	Роль физической культуры в воспитании молодежи. <b>Общеразвивающие упражнения. Упражнения с мячом в парах</b>	1	Контроль техники.
7	Физическая культура и спорт в России.	1	Контроль

	<p><b>Общеразвивающие упражнения в парах с мячом</b>  <b>Индивидуальные упражнения с двумя мячами</b>  <b>Подвижные игры с мячом</b></p>		
8	<p>Психологическая подготовка в процессе учебно-тренировочного занятия.  <b>Общеразвивающие упражнения в парах с мячом</b>  <b>Индивидуальные упражнения с двумя мячами</b>  <b>Подвижные игры с мячом</b></p>	1	Контроль техники
9	<p>Воспитание чувства ответственности перед коллективом.  <b>Общеразвивающие упражнения в парах с мячом</b>  <b>Индивидуальные упражнения с двумя мячами</b>  <b>Подвижные игры с мячом</b></p>	1	Игры. Зачет
10	<p>Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.  <b>Общеразвивающие упражнения с мячом на гимнастических снарядах.</b>  <b>Упражнения с мячом в парах:</b>  <b>Упражнения с мячом в движении:</b></p>	1	Тестирование
11	<p>Регуляция уровня эмоционального возбуждения.  <b>Общеразвивающие упражнения с мячом на гимнастических снарядах.</b>  <b>Упражнения для развития «чувства мяча».</b>  <b>Упражнения с мячом в тройках</b></p>	1	Контроль техники
12	<p>Воспитание нравственных и волевых качеств, обучающихся.  <b>Общеразвивающие упражнения в парах с мячом</b>  <b>Индивидуальные упражнения с двумя мячами</b>  <b>Подвижные игры с мячом</b></p>	1	Тестирование
13	<p>Понятие о гигиене и санитарии.  <b>Общеразвивающие упражнения в парах с мячом</b>  <b>Упражнения с мячом в группах</b></p>	1	Контроль
14	<p>Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.  <b>Общеразвивающие упражнения.</b></p>	1	Контроль техники

	<b>Упражнения с мячом в движении</b> <b>Эстафеты с мячами</b>		
15	Уход за телом, полостью рта и зубами. <b>Общеразвивающие упражнения.</b> <b>Упражнения с двумя мячами в парах</b>	1	Контроль техники с анализом
16	Сдача нормативов по ОФП Челночный бег 3x10м. Поднимание туловища от пола из положения лежа на спине. Подтягивание (мальчики), сгибание рук в упоре лежа (девочки). Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя.	1	Выполнение норматива
17	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. <b>Общеразвивающие упражнения.</b> <b>Индивидуальные упражнения с одним мячом</b>	1	Контроль техники
18	Правильный режим дня. <b>Общеразвивающие упражнения.</b> <b>Упражнения с мячом в движении</b> <b>Подвижные игры с мячом</b>	1	Контроль техники
19	Значение сна, утренней гимнастики в режиме обучающегося. <b>Общеразвивающие упражнения в парах с мячом</b> <b>Индивидуальные упражнения с одним мячом</b> <b>Поединки соперников с мячом</b>	1	Контроль техники с анализом
20	Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. <b>Общеразвивающие упражнения в парах с мячом</b> <b>Индивидуальные упражнения с двумя мячами</b> <b>Подвижные игры с мячом</b>	1	Тестирование
21	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим, питание спортсмена. <b>Общеразвивающие упражнения с мячом на гимнастических снарядах.</b> <b>Упражнения с мячом в движении</b> <b>Упражнения с мячом в тройках</b>	1	Контроль техники
22	Понятия об утомлении и переутомлении. <b>Общеразвивающие упражнения в парах с мячом</b> <b>Упражнения с мячом в группах</b>	1	Контроль техники с анализом

	<b>Поединки соперников с мячом</b>		
23	Причины утомления. <b>Общеразвивающие упражнения.</b> <b>Упражнения с мячом в движении</b> <b>Эстафеты с мячами</b>	1	Эстафета. Зачет
24	Субъективные и объективные признаки утомления. <b>Общеразвивающие упражнения.</b> <b>Упражнения с двумя мячами в парах</b> <b>Подвижные игры с мячом</b>	1	Игры. Зачет
25	Восстановительные мероприятия. <b>Общеразвивающие упражнения.</b> <b>Индивидуальные упражнения с одним мячом</b>	1	Тестирование
26	Активный отдых. <b>Общеразвивающие упражнения.</b> <b>Эстафеты с мячами</b>	1	Эстафета. Зачет
27	Простудные заболевания. <b>Общеразвивающие упражнения.</b> <b>Эстафеты с мячами</b>	1	Контроль техники с анализом
28	Причины и профилактика простудных заболеваний. <b>Общеразвивающие упражнения.</b> <b>Поединки соперников с мячом</b>	1	Контроль техники с анализом
29	Закаливание организма. Виды закаливания. <b>Общеразвивающие упражнения.</b> <b>Индивидуальные упражнения с одним мячом</b>	1	Тестирование
30	Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. <b>Общеразвивающие упражнения.</b> <b>Упражнения с мячом в парах</b> <b>Эстафеты с мячами</b>	1	Контроль техники
31	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях физической культурой. <b>Общеразвивающие упражнения.</b> <b>Упражнения с мячом в движении</b> <b>Эстафеты с мячами</b>	1	Эстафета. Зачет
32	Влияние физических упражнений на организм человека <b>Общеразвивающие упражнения в парах с</b>	1	Тестирование



	<b>мячом</b> <b>Индивидуальные упражнения с двумя мячами</b> <b>Подвижные игры с мячом</b>		
33	<b>Общеразвивающие упражнения в парах с мячом</b> <b>Соревнования по пионерболу</b>	1	Соревнование. Зачет
34	Итоговое занятие. Контрольно-оценочные упражнения. Подведение итогов.	1	Контроль
35	<b>Общеразвивающие упражнения.</b> <b>Индивидуальные упражнения с одним мячом</b>	1	Тестирование
36	Учебная игра в пионербол	1	Игра. Зачет
<b>ИТОГО</b>		<b>36</b>	

### Содержание программы

#### **Занятие 1. Вводное занятие. Введение в программу (1 час)**

Дидактические единицы. Понятие «Умение владеть мячом». Знакомство с учебным планом обучения. Проведение инструктажа по технике безопасности.

Деятельность обучающихся. *Беседа с обучающимися по данной программе. Инструктаж по технике безопасности. Диагностическое анкетирование.*

*Подвижные игры с мячом.*

Форма организации учебного занятия – Беседа. Инструктаж. Анкетирование.

Форма оценки и контроля – фронтальный опрос, анкетирование.

#### **Занятие 2. (1 час)**

Дидактические единицы. Упражнения без мяча и с мячом.

Деятельность обучающихся. **Общеразвивающие упражнения.** *Упражнения для мышц рук и плечевого пояса стоя. Упражнения для мышц туловища стоя. Упражнения для мышц ног стоя.*

**Упражнения для развития «чувства мяча»**

Форма организации учебного занятия – индивидуальные упражнения

Форма оценки и контроля – наблюдение, корректировка двигательной деятельности обучающихся, рефлексия.

#### **Занятие 3. (1 час)**

Дидактические единицы. Понятие «физическая культура». Упражнения без мяча и с мячом.

Деятельность обучающихся. *Понятие «физическая культура».*

**Общеразвивающие упражнения.** *Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в упоре лежа. Упражнения для мышц туловища, стоя на коленях. Упражнения для мышц ног сидя на полу.*

**Броски мяча из разных исходных положений.**

**Эстафеты с мячами:** *«Гонка мячей в колоннах», эстафета с мячом в упоре лежа*

Форма организации учебного занятия – беседа, индивидуальные и групповые упражнения

Форма оценки и контроля – наблюдение, корректировка двигательной деятельности обучающихся, рефлексия.

#### **Занятие 4. (1 час)**

Дидактические единицы. Беседа. Поединки соперников с мячом. Упражнения без мяча и с мячом.

##### Деятельность

обучающихся. Беседа *Физическая культура как составная часть общей культуры.*

**Общеразвивающие упражнения.** Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, сидя на полу. Упражнения для мышц туловища, лежа на спине, лежа на животе. Упражнения для мышц ног лежа на спине.

**Поединки соперников с мячом:** «Кто быстрее перенесет мячи на заданное расстояние», «Кто дальше всех бросит мяч и успеет его поймать в беге»

Форма организации учебного занятия – беседа, индивидуальные и групповые упражнения  
Форма оценки и контроля – наблюдение, корректировка двигательной деятельности обучающихся, рефлексия.

#### **Занятие 5. (1 час)**

Дидактические единицы. Беседа. Упражнения без мяча и с мячом.

Деятельность обучающихся. Беседа *Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития граждан России и их подготовка к труду и защите Родины.*

**Общеразвивающие упражнения.** Упражнения для мышц рук и плечевого пояса сидя на полу. Упражнения для мышц туловища сидя на полу. Упражнения с мячом в прыжке из положения стоя.

**Индивидуальные упражнения с одним мячом.** Броски мяча двумя руками вверх из-за головы, из-за спины. Передача мяча из одной руки в другую. Подбрасывание и ловля мяча.

Форма организации учебного занятия – беседа, индивидуальные и групповые упражнения  
Форма оценки и контроля – оперативный контроль, корректировка двигательной деятельности обучающихся, рефлексия.

#### **Занятие 6. (1 час)**

Дидактические единицы. Беседа. Упражнения без мяча и с мячом в парах.

Деятельность обучающихся. Беседа *Роль физической культуры в воспитании молодежи.*

**Общеразвивающие упражнения.** *Общеразвивающие упражнения в парах с мячом стоя лицом друг к другу, стоя спиной друг к другу.*

**Упражнения с мячом в парах:** Броски мяча из-за головы, броски мяча в пол, передача мяча от груди двумя руками. Передачи мяча из различных исходных положений.

Форма организации учебного занятия – беседа, упражнения в парах  
Форма оценки и контроля – оперативный контроль, корректировка двигательной деятельности обучающихся, рефлексия.

#### **Занятие 7. (1 час)**

Дидактические единицы. Тест. Индивидуальные упражнения с двумя мячами. Подвижные игры с мячом

Деятельность обучающихся. Тест *Физическая культура и спорт в России.*

**Общеразвивающие упражнения в парах с мячом**

*Общеразвивающие упражнения в парах сидя лицом друг к другу, стоя на одной ноге, перепрыгивание через мяч.*

**Индивидуальные упражнения с двумя мячами**

*Жонглирование мячами. Удерживание мячей. Передача двумя мячами в стены.*

**Подвижные игры с мячом:**

*«Рассыпал собери», «Снайперы»*

Форма организации учебного занятия – тест, индивидуальные упражнения, подвижные игры

Форма оценки и контроля – оперативный контроль, корректировка двигательной деятельности обучающихся, рефлексия.

### **Занятие 8. (1 час)**

Дидактические единицы. Беседа. Индивидуальные и групповые упражнения без мяча и с мячом.

Деятельность обучающихся. Беседа *Психологическая подготовка в процессе учебно-тренировочного занятия.*

#### **Общеразвивающие упражнения в парах с мячом**

*Общеразвивающие упражнения в парах лежа на животе, лежа на боку, лежа на спине.*

#### **Индивидуальные упражнения с двумя мячами**

*Подбрасывание мячей, ловля. Ведение двух мячей одновременно. Перебрасывание мячей. Жонглирование мячами.*

#### **Подвижные игры с мячом:** «Меткий стрелок», «А ну-ка, отними»

Форма организации учебного занятия – беседа, упражнения в парах, подвижные игры с мячом

Форма оценки и контроля – текущий контроль, корректировка двигательной деятельности обучающихся, рефлексия.

### **Занятие 9. (1 час)**

Дидактические единицы. Беседа. Индивидуальные и групповые упражнения без мяча и с мячом.

Деятельность обучающихся. Беседа *Воспитание чувства ответственности перед коллективом.*

#### **Общеразвивающие упражнения в парах с мячом**

*Общеразвивающие упражнения в парах сидя лицом друг к другу, стоя на одной ноге, перепрыгивание через мяч.*

#### **Индивидуальные упражнения с двумя мячами**

*Жонглирование мячами. Удерживание мячей. Передача двумя мячами в стены.*

#### **Подвижные игры с мячом:** «Рассыпал, собери», «Снайперы»

Форма организации учебного занятия – беседа, упражнения в парах, подвижные игры с мячом

Форма оценки и контроля – текущий контроль, корректировка двигательной деятельности обучающихся, рефлексия.

### **Занятие 10. (1 час)**

Дидактические единицы. Беседа. Индивидуальные и групповые упражнения без мяча и с мячом.

Деятельность обучающихся. Беседа *Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.*

#### **Общеразвивающие упражнения с мячом на гимнастических снарядах.**

##### **Упражнения с мячом в парах:**

*Передачи мяча из различных исходных положений. Перебрасывание мяча через сетку.*

##### **Упражнения с мячом в движении:**

*Передача и ловля мяча в ходьбе. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе.*

Форма организации учебного занятия – беседа, упражнения в парах

Форма оценки и контроля – оперативный контроль, корректировка двигательной деятельности обучающихся, рефлексия.

### **Занятие 11. (1 час)**

Дидактические единицы. Беседа. Индивидуальные упражнения без мяча и с мячом и упражнения в тройках.

Деятельность обучающихся. Беседа *Регуляция уровня эмоционального возбуждения.*

**Общеразвивающие упражнения с мячом на гимнастических снарядах.**

**Упражнения для развития «чувства мяча».**

**Упражнения с мячом в тройках**

*Различные варианты передачи, бросков, ведения мяча и его ловля.*

Форма организации учебного занятия – беседа, упражнения в парах

Форма оценки и контроля – оперативный контроль, корректировка двигательной деятельности обучающихся, самооценка.

### **Занятие 12. (1 час)**

Дидактические единицы. Тест. Индивидуальные упражнения с двумя мячами. Подвижные игры с мячом

Деятельность обучающихся. Тест *Воспитание нравственных и волевых качеств, обучающихся.*

**Общеразвивающие упражнения в парах с мячом**

*Общеразвивающие упражнения в парах лежа на животе, лежа на боку, лежа на спине.*

**Индивидуальные упражнения с двумя мячами**

*Подбрасывание мячей, ловля. Ведение двух мячей одновременно. Перебрасывание мячей.*

*Жонглирование мячами.*

**Подвижные игры с мячом:** «Меткий стрелок», «А ну-ка, отними»

Форма организации учебного занятия – тест, индивидуальные упражнения, подвижные игры

Форма оценки и контроля – оперативный контроль, корректировка двигательной деятельности обучающихся, рефлексия.

### **Занятие 13. (1 час)**

Дидактические единицы. Беседа. Упражнения без мяча и с мячом в парах и группах.

Деятельность обучающихся. Беседа *Понятие о гигиене санитарии.*

**Общеразвивающие упражнения в парах с мячом**

*Общеразвивающие упражнения в парах с мячом стоя лицом друг к другу, стоя спиной друг к другу, лежа на животе, лежа на боку, лежа на спине, сидя лицом друг к другу, стоя на одной ноге, перепрыгивание через мяч.*

**Упражнения с мячом в группах.** *Различные варианты передачи, бросков, ведения мяча и его ловля.*

Форма организации учебного занятия – беседа, индивидуальные и групповые упражнения

Форма оценки и контроля – наблюдение, корректировка двигательной деятельности обучающихся, рефлексия.

### **Занятие 14. (1 час)**

Дидактические единицы. Беседа. Упражнения без мяча и с мячом в движении индивидуально и группах.

Деятельность обучающихся. Беседа

*Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.*

**Общеразвивающие упражнения.** *Упражнения для мышц рук и плечевого пояса стоя, в упоре лежа, сидя на полу*

**Упражнения с мячом в движении**

*Передача и ловля мяча в ходьбе. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе. Переноска мяча на голове. Переноска мяча между коленями. Переноска мяча в приседе. Передачи мяча по кругу. Передачи в движении в парах.*

**Эстафеты с мячами** «Передал – садись», «Мяч капитану», «Гонка мячей по кругу», «Паучок».

Форма организации учебного занятия – беседа, индивидуальные и групповые упражнения, эстафеты.

Форма оценки и контроля – наблюдение, корректировка двигательной деятельности обучающихся, рефлексия.

### **Занятие 15. (1 час)**

Дидактические единицы. Беседа. Упражнения без мяча и с мячом в движении индивидуально и парах на месте и в движении.

Деятельность обучающихся. Беседа *Уходзателом, полостьюртаизубами.*

**Общеразвивающие упражнения.** Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в упоре лежа. Упражнения для мышц туловища стоя на коленях. Упражнения для мышц ног сидя на полу. Броски мяча из разных исходных положений.

#### **Упражнения с двумя мячами в парах**

*Передача сразу двух мячей двумя руками снизу, двумя руками сверху, двумя руками от плеча, с отскоком от пола. Передачи мячей с поворотом вокруг себя. Передача мячей один сверху другой снизу. Передачи мячей с перемещением вперед, назад. Передачи мячей в шаге. Передачи мячей в беге. Передачи мячей стоя спиной друг к другу.*

Форма организации учебного занятия – беседа, упражнения в парах

Форма оценки и контроля – текущий контроль, корректировка двигательной деятельности обучающихся, рефлексия.

### **Занятие 16. (1 час)**

Дидактические единицы. Сдача нормативов по ОФП

Деятельность обучающихся. Сдача нормативов по ОФП

*Челночный бег 3х10м. Поднимание туловища от пола из положения, лежа на спине.*

*Подтягивание (мальчики), сгибание рук в упоре лежа (девочки). Прыжок в длину с места.*

*Наклон вперед из положения стоя.*

Форма организации учебного занятия – контрольные упражнения

Форма оценки и контроля – оценочный лист, контрольные нормативы.

### **Занятие 17. (1 час)**

Дидактические единицы. Беседа. Индивидуальные упражнения с одним мячом

Деятельность обучающихся. Беседа *Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.*

*Упражнения для мышц рук и плечевого пояса сидя на полу. Упражнения для мышц туловища сидя на полу. Упражнения с мячом в прыжке из положения стоя.*

#### **Индивидуальные упражнения с одним мячом**

*Броски мяча двумя руками вверх из-за головы, из-за спины. Передача мяча из одной руки в другую. Подбрасывание и ловля мяча.*

Форма организации учебного занятия – индивидуальные упражнения

Форма оценки и контроля – текущий контроль, корректировка двигательной деятельности обучающихся.

### **Занятие 18. (1 час)**

Дидактические единицы. Беседа. Упражнения с мячом в движении. Подвижные игры с мячом.

Деятельность обучающихся. Беседа *Правильный режим дня.*

**Общеразвивающие упражнения в парах с мячом стоя лицом друг к другу, стоя спиной друг к другу.**

#### **Упражнения с мячом в движении**

*Передача и ловля мяча в ходьбе. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе. Переноска мяча на голове. Переноска мяча между коленями. Переноска мяча в приседе. Передачи мяча по кругу. Передачи в движении в парах.*

Форма организации учебного занятия – индивидуальные упражнения, в парах

Форма оценки и контроля – текущий контроль, корректировка двигательной деятельности обучающихся.

### **Занятие 19. (1 час)**

Дидактические единицы. Беседа. Индивидуальные упражнения с одним мячом. Поединки соперников с мячом. Подвижные игры с мячом

Деятельность обучающихся. Беседа *Значение сна, утренней гимнастики в режиме обучающегося.*

#### **Общеразвивающие упражнения в парах с мячом**

*Общеразвивающие упражнения в парах лежа на животе, лежа на боку, лежа на спине.*

#### **Индивидуальные упражнения с одним мячом**

*Броски мяча двумя руками вверх из-за головы, из-за спины. Передача мяча из одной руки в другую. Подбрасывание и ловля мяча.*

#### **Поединки соперников с мячом**

*«Кати мячи», «Закати мяч в ворота», «Прыжки через скакалку»*

#### **Подвижные игры с мячом**

*«Хоккей руками», «Охотники и утки», «Перестрелка»*

Форма организации учебного занятия – индивидуальные и групповые упражнения

Форма оценки и контроля – текущий контроль, корректировка двигательной деятельности обучающихся.

### **Занятие 20. (1 час)**

Дидактические единицы. Просмотр учебного видео. Общеразвивающие упражнения в парах с мячом. Индивидуальные упражнения с двумя мячами. Подвижные игры с мячом.

Деятельность обучающихся. Просмотр учебного видео *Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков.*

#### **Общеразвивающие упражнения в парах с мячом**

*Общеразвивающие упражнения в парах сидя лицом друг к другу, стоя на одной ноге, перепрыгивание через мяч.*

#### **Индивидуальные упражнения с двумя мячами**

*Жонглирование мячами. Удерживание мячей. Передача двумя мячами в стены.*

#### **Подвижные игры с мячом**

*«Перебрось быстрее мяч», «Перенос мячей»*

Форма организации учебного занятия – индивидуальные упражнения, в парах, групповые.

Форма оценки и контроля – текущий контроль, корректировка двигательной деятельности обучающихся.

### **Занятие 21. (1 час)**

Дидактические единицы. Тест. Упражнения с мячом в движении. Упражнения с мячом в тройках

Деятельность обучающихся. *Тест Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим, питание спортсмена.*

#### **Общеразвивающие упражнения с мячом на гимнастических снарядах.**

#### **Упражнения с мячом в движении**

*Передача и ловля мяча в ходьбе. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе. Переноска мяча на голове. Переноска мяча между коленями. Переноска мяча в приседе. Передачи мяча по кругу. Передачи в движении в парах.*

#### **Упражнения с мячом в тройках**

*Различные варианты передачи, бросков, ведения мяча и его ловля.*

Форма организации учебного занятия – тест, упражнения в парах, тройках

Форма оценки и контроля – оперативный контроль, корректировка двигательной деятельности обучающихся, рефлексия.

### **Занятие 22. (1 час)**

Дидактические единицы. Беседа. Упражнения с мячом в группах. Поединки соперников с мячом

Деятельность обучающихся. Беседа *Понятия об утомлении и переутомлении.*

#### **Общеразвивающие упражнения в парах с мячом**

*Общеразвивающие упражнения в парах с мячом стоя лицом друг к другу, стоя спиной друг к другу, лежа на животе, лежа на боку, лежа на спине, сидя лицом друг к другу, стоя на одной ноге, перепрыгивание через мяч.*

#### **Упражнения с мячом в группах**

*Различные варианты передачи, бросков, ведения мяча и его ловля.*

#### **Поединки соперников с мячом**

*«Кто быстрее перенесет мячи на заданное расстояние», «Кто дальше всех бросит мяч и успеет его поймать в беге»*

Форма организации учебного занятия – упражнения в парах, группах, поединки

Форма оценки и контроля – оперативный контроль, корректировка двигательной деятельности обучающихся, рефлексия.

### **Занятие 23. (1 час)**

Дидактические единицы. Беседа. Упражнения с мячом в движении. Эстафеты с мячами

Деятельность обучающихся. Беседа *Причины утомления.*

**Общеразвивающие упражнения.** *Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в упоре лежа, сидя на полу*

#### **Упражнения с мячом в движении**

*Передача и ловля мяча в ходьбе. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе. Переноска мяча на голове. Переноска мяча между коленями. Переноска мяча в приседе. Передачи мяча по кругу. Передачи в движении в парах.*

#### **Эстафеты с мячами**

*«Передал – садись», «Мяч капитану», «Гонка мячей по кругу», «Паучок».*

Форма организации учебного занятия – индивидуальные упражнения, эстафеты.

Форма оценки и контроля – текущий контроль, корректировка двигательной деятельности обучающихся.

### **Занятие 24. (1 час)**

Дидактические единицы. Беседа. Упражнения с двумя мячами в парах. Подвижные игры с мячом

Деятельность обучающихся. Беседа *Субъективные и объективные признаки утомления.*

**Общеразвивающие упражнения.** *Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в упоре лежа. Упражнения для мышц туловища стоя на коленях. Упражнения для мышц ног сидя на полу. Броски мяча из разных исходных положений.*

#### **Упражнения с двумя мячами в парах**

*Передача сразу двух мячей двумя руками снизу, двумя руками сверху, двумя руками от плеча, с отскоком от пола. Передачи мячей с поворотом вокруг себя. Передача мячей один сверху другой снизу. Передачи мячей с перемещением вперед, назад. Передачи мячей в шаге. Передачи мячей в беге. Передачи мячей стоя спиной друг к другу.*

#### **Подвижные игры с мячом «Хоккей руками»**

Форма организации учебного занятия – индивидуальные упражнения, подвижные игры.

Форма оценки и контроля – текущий контроль, корректировка двигательной деятельности обучающихся.

### **Занятие 25. (1 час)**

Дидактические единицы. Беседа. Индивидуальные упражнения с одним мячом

Деятельность обучающихся. Беседа *Восстановительные мероприятия.*

**Общеразвивающие упражнения.** Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, сидя на полу. Упражнения для мышц туловища, сидя на полу. Упражнения с мячом в прыжке из положения стоя.

**Индивидуальные упражнения с одним мячом**

*Броски мяча двумя руками вверх из-за головы, из-за спины. Передача мяча из одной руки в другую. Подбрасывание и ловля мяча.*

Форма организации учебного занятия – индивидуальные упражнения.

Форма оценки и контроля – текущий контроль, корректировка двигательной деятельности обучающихся.

### **Занятие 26. (1 час)**

Дидактические единицы. Беседа. Эстафеты с мячами

Деятельность обучающихся. Беседа *Активный отдых.*

**Общеразвивающие упражнения.** Упражнения для мышц рук и плечевого пояса стоя. Упражнения для мышц туловища стоя. Упражнения для мышц ног стоя. Упражнения для развития «чувства мяча»

**Эстафеты с мячами**

*«Лодочка», «Передал – садись», «Мяч капитану»*

Форма организации учебного занятия – общеразвивающие упражнения, эстафеты

Форма оценки и контроля – оперативный контроль, корректировка двигательной деятельности обучающихся, рефлексия.

### **Занятие 27. (1 час)**

Дидактические единицы. Беседа. Эстафеты с мячами

Деятельность обучающихся. Беседа *Простудные заболевания.*

**Общеразвивающие упражнения.** Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в упоре лежа. Упражнения для мышц туловища, стоя на коленях. Упражнения для мышц ног сидя на полу. Броски мяча из разных исходных положений.

**Эстафеты с мячами:**

*«Гонка мячей в колоннах», эстафета с мячом в упоре лежа*

Форма организации учебного занятия – общеразвивающие упражнения, эстафеты

Форма оценки и контроля – оперативный контроль, корректировка двигательной деятельности обучающихся, взаимооценка.

### **Занятие 28. (1 час)**

Дидактические единицы. Беседа. Поединки соперников с мячом

Деятельность обучающихся. Беседа *Причины и профилактика простудных заболеваний.*

**Общеразвивающие упражнения.** Упражнения для мышц рук и плечевого пояса сидя на полу. Упражнения для мышц туловища лежа на спине, лежа на животе. Упражнения для мышц ног лежа на спине.

**Поединки соперников с мячом:** *«Кто быстрее перенесет мячи на заданное расстояние», «Кто дальше всех бросит мяч и успеет его поймать в беге»*

Форма организации учебного занятия – общеразвивающие упражнения, эстафеты

Форма оценки и контроля – оперативный контроль, корректировка двигательной деятельности обучающихся, взаимооценка.



### **Занятие 29. (1 час)**

Дидактические единицы. Беседа. Индивидуальные упражнения с одним мячом  
Деятельность обучающихся. Беседа *Закаливание организма. Виды закаливания.*

**Общеразвивающие упражнения.** Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, сидя на полу. Упражнения для мышц туловища, сидя на полу. Упражнения с мячом в прыжке из положения стоя.

#### **Индивидуальные упражнения с одним мячом**

Броски мяча двумя руками вверх из-за головы, из-за спины. Передача мяча из одной руки в другую. Подбрасывание и ловля мяча.

Форма организации учебного занятия – общеразвивающие упражнения, эстафеты

Форма оценки и контроля – оперативный контроль, корректировка двигательной деятельности обучающихся, рефлексия.

### **Занятие 30. (1 час)**

Дидактические единицы. Учебное видео. Упражнения с мячом в парах. Эстафеты с мячами  
Деятельность обучающихся. Просмотр учебного видео *Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения.*

**Общеразвивающие упражнения в парах с мячом** стоя лицом друг к другу, стоя спиной друг к другу.

#### **Упражнения с мячом в парах:**

Броски мяча из-за головы, броски мяча в пол, передача мяча от груди двумя руками.

Передачи мяча из различных исходных положений.

#### **Эстафеты с мячами**

«Тачка», «Перекасти мячи», «Держи крепче», эстафеты в парах.

Форма организации учебного занятия – общеразвивающие упражнения, эстафеты

Форма оценки и контроля – оперативный контроль, корректировка двигательной деятельности обучающихся, рефлексия.

### **Занятие 31. (1 час)**

Дидактические единицы. Беседа. Упражнения с мячом в движении. Эстафеты с мячами  
Деятельность обучающихся. Беседа *Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях физической культурой.*

**Общеразвивающие упражнения.** Упражнения для мышц рук и плечевого пояса стоя, в упоре лежа, сидя на полу

#### **Упражнения с мячом в движении**

Передача и ловля мяча в ходьбе. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе. Переноска мяча на голове. Переноска мяча между коленями. Переноска мяча в приседе. Передачи мяча по кругу. Передачи в движении в парах.

#### **Эстафеты с мячами**

«Передал – садись», «Мяч капитану», «Гонка мячей по кругу», «Паучок».

Форма организации учебного занятия – индивидуальные упражнения.

Форма оценки и контроля – текущий контроль, корректировка двигательной деятельности обучающихся.

### **Занятие 32. (1 час)**

Дидактические единицы. Тест. Общеразвивающие упражнения в парах с мячом.

Индивидуальные упражнения с двумя мячами. Подвижные игры с мячом

Деятельность обучающихся. Тест *Влияние физических упражнений на организм человека*

#### **Общеразвивающие упражнения в парах с мячом**

Общеразвивающие упражнения в парах лежа на животе, лежа на боку, лежа на спине.

#### **Индивидуальные упражнения с двумя мячами**

*Подбрасывание мячей, ловля. Ведение двух мячей одновременно. Перебрасывание мячей. Жонглирование мячами.*

**Подвижные игры с мячом:**

*«Меткий стрелок», «А ну-ка, отними»*

Форма организации учебного занятия – тест, индивидуальные упражнения, упражнения в парах, подвижные игры

Форма оценки и контроля – оперативный контроль, корректировка двигательной деятельности обучающихся, рефлексия.

**Занятие 33. (1 час)**

Дидактические единицы. Соревнования. Общеразвивающие упражнения в парах с мячом.

Индивидуальные упражнения с двумя мячами. Подвижные игры с мячом

Деятельность обучающихся. **Общеразвивающие упражнения в парах с мячом.**

**Соревнования по пионерболу**

Форма организации учебного занятия – упражнения в парах, соревнования

Форма оценки и контроля – текущий контроль, самооценка

**Занятие 34. (1 час)**

Дидактические единицы. Контрольно-оценочные упражнения

Деятельность обучающихся. Итоговое занятие. Выполнение контрольно-оценочные упражнения. Подведение итогов.

Форма организации учебного занятия – итоговые контрольно-оценочные упражнения

Форма оценки и контроля – итоговый контроль, самооценка, взаимооценка

**Занятие 35. (1 час)**

Дидактические единицы. Общеразвивающие упражнения. Индивидуальные упражнения с одним мячом

Деятельность обучающихся. **Общеразвивающие упражнения.** Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, сидя на полу. Упражнения для мышц туловища, сидя на полу.

Упражнения с мячом в прыжке из положения стоя.

**Индивидуальные упражнения с одним мячом**

Броски мяча двумя руками вверх из-за головы, из-за спины. Передача мяча из одной руки в другую. Подбрасывание и ловля мяча.

Форма организации учебного занятия – индивидуальные упражнения

Форма оценки и контроля – оперативный контроль, корректировка двигательной деятельности обучающихся, рефлексия.

**Занятие 36. (1 час)**

Дидактические единицы. Учебная игра.

Деятельность обучающихся. Учебная игра в пионербол

Форма организации учебного занятия – учебная игра

Форма оценки и контроля – рефлексия.

**Формы учёта знаний, умений и навыков:** тестирование, сдача контрольных нормативов.

Для реализации программы используются различные тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

Способы проверки результатов освоения программы.

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

**I этап** (стартовый) – проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения собеседования, анкетирования или тестирования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможностей обучающихся для занятия данным видом деятельности.

**II этап** (текущий) - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

**III этап** (итоговый) – проводится в конце срока обучения, что и позволяет оценить уровень результативности прохождения Программы за год.

Показатели (планируемые результаты)	Критерии	Низкий уровень (1балл)	Средний уровень (2балла)	Высокий уровень (3балла)
<b>Результаты по направленности программы</b>				
Имеет представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека, владеет понятийным аппаратом в области физической культуры и спорта	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	Не менее 35% правильных ответов	Не менее 60% правильных ответов	Не менее 85% правильных ответов
Имеет необходимый уровень развития основных физических качеств в соответствии с возрастом	Соответствие практических умений ребенка программным требованиям	Не менее 35% от максимальной суммы баллов тестирования	Не менее 60% от максимальной суммы баллов тестирования	Не менее 85% от максимальной суммы баллов тестирования
Знает и владеет основами техники умения владением мяча	Соответствие практических умений ребенка программным требованиям	Не менее 35% от максимальной суммы баллов тестирования	Не менее 60% от максимальной суммы баллов тестирования	Не менее 85% от максимальной суммы баллов тестирования
<b>Личностные результаты</b>				
Проявляет мотивационно-ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни	Осознанный интерес к своему здоровью и здоровому образу жизни	Интерес поводится извне	Интерес поводится иногда самим обучающимся	Интерес поводится самим обучающимся
<b>Метапредметные результаты</b>				
Анализирует и объективно оценивает собственные результаты, находит возможности и способы	Умение объективно оценить собственные результаты	Анализирует собственные результаты, но оценивает только с помощью извне, не может спланировать	Анализирует собственные результаты, оценивает, но не может спланировать	Анализирует результаты, оценивает и сам планирует пути их улучшения

их улучшения		пути их улучшения	пути их улучшения	
Может организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	Умение организовать самостоятельную деятельность	Обучающийся испытывает серьезные затруднения при организации самостоятельной деятельности, <b>нуждается в постоянной помощи и контроле педагога</b>	Обучающийся <b>периодически обращается за помощью педагога</b>	Обучающийся <b>самостоятельно организывает свою деятельность</b> , не испытывает особых трудностей

### Критерии оценивания ОФП

Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Челночный бег 3x10 м, сек	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и выше	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и выше
	12	9,3	9,0-8,6	ниже	выше	9,6-9,1	ниже
	13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,8
	14	9,0	8,7-8,3	8,3	10,0	9,4-0,9	8,7
	15	8,6	8,4-8,0	8,0	9,9	9,3-8,8	8,6
Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
	12	145	165-180	200	135	155-175	190
	13	150	170-190	205	140	160-180	200
	14	160	180-195	210	145	165-185	200
	15	175	190-205	220	155		205
Наклон вперед из положения, стоя см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
	12	2	6-8	выше	5	9-11	выше
	13	2	5-7	10	6	10-12	16
	14	3	7-9	9	7	12-14	18
	15	4	8-10	11	7	12-14	20
Подтягивание на перекладине из виса, кол-во раз (мал.) сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, кол-во раз(дев)	11	1	4-5	6 и выше	8 и ниже	10-14	19 и выше
	12	1	4-6	7	4	11-15	20
	13	1	5-6	8	5	12-15	20
	14	2	6-7	9	5	13-15	19
	15	3	7-8	10	5	12-13	17

### Условия реализации программы

Раздел программы №	Материально-техническое обеспечение	Информационно-образовательные ресурсы	Учебно-методическое обеспечение	Кадровое обеспечение
<i>Раздел № 1</i> <b>Общеразвивающие</b>	Мячи: баскетбольные, волейбольные,	Общеразвивающие упражнения с мячом <a href="https://youtu.be/Pd">https://youtu.be/Pd</a>	Анкета "Мои ожидания от участия в	Педагог дополнительного

<p><b>упражнения с мячом</b></p>	<p>футбольные, теннисные. Баскетбольные корзины Волейбольная сетка Футбольные ворота Кегли Гимнастическ амейки Конусы разметочные Свисток</p>	<p><a href="#">С4МxSc5ro</a></p>	<p>программе» Инструкция: Техника безопасности на учебных занятиях.  Исакова А.В., Васильева Н.В. 300 упражнений с мячом. Учебно-практическое издание для специалистов в области физической культуры и спорта  Физическая культура. Учебник.</p>	<p>образования, имеющий квалификаци ю в области физической культуры</p>
<p><i>Раздел № 2</i> <b>Упражнения для развития «чувства мяча»</b></p>	<p>Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные. Баскетбольные корзины Волейбольная сетка Футбольные ворота Кегли Гимнастические скамейки Конусы разметочные Свисток</p>	<p>Упражнения для развития «чувства мяча» <a href="https://youtu.be/HrsDtaaS23w">https://youtu.be/HrsDtaaS23w</a>  25 упражнений с теннисным мячом <a href="https://yandex.ru/video/preview/4261472086713401964">https://yandex.ru/video/preview/4261472086713401964</a></p>	<p>Инструкция: Техника безопасности на учебных занятиях.  Исакова А.В., Васильева Н.В. 300 упражнений с мячом. Учебно-практическое издание для специалистов в области физической культуры и спорта  Физическая культура. Учебник.</p>	<p>Педагог дополнительного образования, имеющий квалификаци ю в области физической культуры</p>
<p><i>Раздел № 3</i> <b>Броски мяча из разных исходных положений</b></p>	<p>Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные. Баскетбольные корзины Волейбольная сетка Футбольные ворота Кегли Гимнастические скамейки Конусы разметочные Свисток</p>	<p>Школа мяча: <a href="https://pandia.ru/text/81/437/93807.php">https://pandia.ru/text/81/437/93807.php</a></p>	<p>Инструкция: Техника безопасности на учебных занятиях.  Исакова А.В., Васильева Н.В. 300 упражнений с мячом. Учебно-практическое издание для специалистов в области физической культуры и спорта  Физическая культура. Учебник.</p>	<p>Педагог дополнительного образования, имеющий квалификаци ю в области физической культуры</p>
<p><i>Раздел № 4</i> <b>Упражнения с мячом в движении</b></p>	<p>Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные,</p>	<p>Упражнения с мячом в движении <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1550">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1550</a></p>	<p>Инструкция: Техника безопасности на учебных занятиях.</p>	<p>Педагог дополнительного образования,</p>

	<p>теннисные. Баскетбольные корзины Волейбольная сетка Футбольные ворота Кегли Гимнастические скамейки Конусы разметочные Свисток</p>	<p><a href="https://0015845462868371&amp;text=упражнения+с+баскетбольным+мячом+в+движении">0015845462868371&amp;text=упражнения+с+баскетбольным+мячом+в+движении</a></p>	<p>Исакова А.В., Васильева Н.В. 300 Учебно-практическое издание для специалистов в области физической культуры и спорта</p> <p>Физическая культура. Учебник.</p>	<p>имеющий квалификацию в области физической культуры</p>
<p><i>Раздел № 5</i> <b>Групповые упражнения с мячом</b></p>	<p>Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные. Баскетбольные корзины Волейбольная сетка Футбольные ворота Кегли Гимнастические скамейки Конусы разметочные Свисток</p>	<p>Групповые упражнения с мячом <a href="https://www.maam.ru/detskijasad/uprazhnenija-i-igry-s-mjachami-v-sisteme-podgotovki-basketbolistov.html">https://www.maam.ru/detskijasad/uprazhnenija-i-igry-s-mjachami-v-sisteme-podgotovki-basketbolistov.html</a></p>	<p>Инструкция: Техника безопасности на учебных занятиях.</p> <p>Исакова А.В., Васильева Н.В. 300 Учебно-практическое издание для специалистов в области физической культуры и спорта</p> <p>Физическая культура. Учебник.</p>	<p>Педагог дополнительного образования, имеющий квалификацию в области физической культуры</p>
<p><i>Раздел № 6</i> <b>Эстафеты с мячами</b></p>	<p>Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные. Баскетбольные корзины Волейбольная сетка Футбольные ворота Кегли Гимнастические скамейки Конусы разметочные Свисток</p>	<p>Эстафеты с мячами: <a href="https://youtu.be/OtgAnqT0huc">https://youtu.be/OtgAnqT0huc</a></p>	<p>Инструкция: Техника безопасности на учебных занятиях.</p> <p>Исакова А.В., Васильева Н.В. 300 Учебно-практическое издание для специалистов в области физической культуры и спорта</p> <p>Физическая культура. Учебник.</p>	<p>Педагог дополнительного образования, имеющий квалификацию в области физической культуры</p>
<p><i>Раздел № 7</i> <b>Поединки соперников с мячом</b></p>	<p>Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные. Баскетбольные корзины Волейбольная сетка Футбольные</p>	<p>Игры – поединки: <a href="https://infourok.ru/attrakcionnye-igry-po-fizicheskoj-kulture-758449.html">https://infourok.ru/attrakcionnye-igry-po-fizicheskoj-kulture-758449.html</a></p>	<p>Инструкция: Техника безопасности на учебных занятиях.</p> <p>Исакова А.В., Васильева Н.В. 300 Учебно-практическое издание для</p>	<p>Педагог дополнительного образования, имеющий квалификацию в области физической культуры</p>

	ворота Кегли Гимнастические скамейки Конусы разметочные Свисток		специалистов в области физической культуры и спорта  Физическая культура. Учебник.	
<i>Раздел № 8</i> <b>Подвижные игры с мячом</b>	Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные. Баскетбольные корзины Волейбольная сетка Футбольные ворота Кегли Гимнастические скамейки Конусы разметочные Свисток	Картотека подвижных игр: <a href="https://infourok.ru/kartотека-podvizhnie-igri-s-myachom-1405517.html">https://infourok.ru/kartотека-podvizhnie-igri-s-myachom-1405517.html</a>	Инструкция: Техника безопасности на учебных занятиях.  Исакова А.В., Васильева Н.В. 300 упражнений с мячом. Учебно-практическое издание для специалистов в области физической культуры и спорта  Физическая культура. Учебник.	Педагог Дополнительного образования, имеющий квалификацию в области физической культуры
<i>Раздел № 9</i> <b>Теоретическая подготовка</b>	<b>Компьютер. Тесты.</b>	Учебное видео <i>Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков.</i> <a href="https://youtu.be/bLEczwpHRW0">https://youtu.be/bLEczwpHRW0</a>  Учебное видео <i>Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники и пути их распространения.</i> <a href="https://youtu.be/WzCo_WXIJZg">https://youtu.be/WzCo_WXIJZg</a>	Физическая культура. Учебник.	Педагог дополнительного образования, имеющий квалификацию в области физической культуры

## Список литературы

### Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. ФГОС НОО приказ Министерства Просвещения РФ от 31 мая 2021г. №286 (с изменениями от 18.07.2022 г. №569).
3. ФГОС ООО приказ Министерства Просвещения РФ от 31 мая 2021г. №287 (с изменениями от 18.07.2022 г. №568).
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” (Приказ от 9 ноября 2018 г. N 196 утратил силу с 01.03.2023 года).
5. Положение о рабочей программе по дополнительным

общеобразовательнымобщеразвивающимпрограммам в БОУ «Ковалевская ООШ».

### Литература для педагога

1. Исакова А.В., Васильева Н.В. 300 упражнений с мячом. Учебно-практическое издание для специалистов в области физической культуры и спорта / Омск: БОУ ДПО «Ирооо», 2009.
2. Н.А. Федорова. Физическая культура. Издательство «Экзамен», Москва, 2016

### Электронно образовательные ресурсы:

1. 25 упражнений с теннисным мячом - <https://yandex.ru/video/preview/4261472086713401964>
2. Групповые упражнения с мячом - <https://www.maam.ru/detskijasad/uprazhnenija-i-igry-s-mjachami-v-sisteme-podgotovki-basketbolistov.html>
3. Игры – поединки - <https://infourok.ru/attrakcionnie-igra-po-fizicheskoj-kulture-758449.html>
4. Картотека подвижных игр - <https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnie-igri-s-myachom-1405517.html>
5. Общеразвивающие упражнения с мячом - <https://youtu.be/PdC4MxSc5ro>
6. Учебное видео*Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков.* <https://youtu.be/bLEczwpHRW0>
7. Учебное видео*Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения.* [https://youtu.be/WzCo\\_WXIJZg](https://youtu.be/WzCo_WXIJZg)
8. Упражнения для развития «чувства мяча» - <https://youtu.be/HrsDtaaS23w>
9. Школа мяча - <https://pandia.ru/text/81/437/93807.php>
10. Федеральный центр информационно- образовательных ресурсов - [http://window.edu.ru/catalog/?p\\_rubr=2.2.74.14](http://window.edu.ru/catalog/?p_rubr=2.2.74.14)
11. Эстафеты с мячами: <https://youtu.be/OtgAnqT0huc>

### Литература для обучающихся и родителей

1. Физическая культура. 5, 6, 7 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2019. — 239 с.
2. Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. — 256 с.
3. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.
4. Знания:  
знать о причинах травматизма на занятиях и правилах его предупреждения, о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм.  
Умения:  
правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки, организовывать и проводить самостоятельные занятия, уметь взаимодействовать со сверстниками во время занятий.  
Способы определения результативности: презентации, показательные выступления перед родителями и учащимися.
5. Знать общие основы волейбола;
6. Расширять представление о технических приемах в волейболе;
7. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;



8. Уметь играть по упрощенным правилам игр;
9. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции.