«Мяч есть нечто такое, что в единении с наклонностью ребенка к деятельности, благодаря своей бесконечной подвижности и разнообразию своего применения постоянно и всевозможными способами побуждает ребенка к игре… мяч имеет еще особенную прелесть, такую полную жизненного значения привлекательность для первого детства, равно как и для следующего за ним юношеского возраста, что без всякого сравнения является первой и самой важной игрушкой…» Ф. Фребель

**Актуальность программы.** По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия. Современные родители, ведущие здоровый образ жизни озабочены состоянием здоровья своих детей. Они понимают всю необходимость двигательной активности в школьном возрасте и являются инициаторами создания дополнительного физкультурно-оздоровительного кружка в условиях ДОУ. Сегодня дополнительное образование детей - единый, целенаправленный процесс, объединяющий воспитание, обучение и развитие личности. Оно предназначено для свободного выбора и освоения дополнительных образовательных программ независимо от осваиваемой или основной образовательной программы и усиливает вариативную составляющую образовательной программы .Разработанная  программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с требованиями:

- Конвенции ООН о правах ребенка *(Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20.11.1989 г.)*;

- Федерального закона *«Об образовании в Российской федерации»* №273 – ФЗ от 29.12.2012;

- Федерального государственного образовательного стандарта школьного образования (Приказ №1155 от 17 октября 2013 года,и предназначена для использования в школьных образовательных организациях в качестве дополнительного образования.

Данная программа педагогически целесообразна , т. к. способствует корректировке физического развития старших школьников путем применения специальных средств и методов (в данной программе – мяча, способствующих повышению функциональных возможностей, укрепляющих опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, совершенствование движений – ловкости, координации, глазомера, меткости . Отличительной особенностью разработанной  программы является исследование влияния отдельных игровых видов спорта *(футбол, волейбол, баскетбол, элементы ручного мяча, теннис)* на развитие школьников.

**Цели  программы** — создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком детства, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, обеспечение безопасности жизнедеятельности школьника.

**Одной из главных задач**, которую ставит настоящая программа, является забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки потребности в двигательной активности.

**Содержание программы**

**Инструктаж по технике безопасного поведения в физкультурном зале (3 ч.)**

Общие требования безопасности.

Занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием. Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушителем) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

**Тестирование детей ( 4 ч. )**

Сдача нормативов ,прохождение письменных тестов.

**Знакомство с мячом ( 2 ч. )**

Упражнения с мячом являются одними из наиболее древних видов физических упражнений. История не знает ни точного места, ни времени возникновения мяча и игр с мячом. Известно лишь, что мяч возник в глубокой древности и за свою историю существования претерпел много изменений. Сначала его плели из травы, пальмовых листьев, изготавливали из плодов деревьев, шерсти животных, шили из шкур животных, плели из тростника, скручивали из тряпок, вырезали из дерева, шили из кожи, набивая травой, опилками и другим подобным материалом. Мяч и предметы, похожие на него, археологи находят по всему миру. Поражает разнообразие игр и упражнений с мячом у разных народов.

**Подготовить детей к обучающему процессу с мячом ( 2 ч. )**

Обучение детей по подгруппам позволяет найти индивидуальный подход к каждому ребенку с учетом его личных особенностей и дать возможность проявить себя на каждом занятии.

**Волейбол ( 19 ч. )**

Правила игры .Упражнения на овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек в волейболе. Игра в пионербол по упрощенным правилам. Научиться управлять мячом, чувствовать его. Упражнения на освоение техники приема и передачи мяча в волейболе Игра в пионербол по упрощенным правилам. Контролировать мяч в движении .Закрепления правил игры.

**Баскетбол ( 19 ч. )**

Правила игры, техника передвижения с мячом, повороты и остановки. Игра по упрощенным правилам мини баскетбола. Научить точности передачи мяча партнеру, закрепление правил игры в баскетбол. Подготовить детей к игре в баскетбол с двумя мячами, развивать ловкость, умения принимать решения в процессе игры баскетбол. Упражнения на освоение ловли и передачи мяча. Комбинации из освоенных элементов.

**Футбол ( 19 ч. )**

Правила игры, совершенствование ударов по мячу, остановки мяча, ловли и отбивания вратарем. Двусторонняя игра. Совершенствовать точность передачи мяча при игре в парах. Закрепления правил игры . Правила игры, упражнения на овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, ударов по мячу остановок мяча, на освоение техникой ведения мяча. Разработать тактику игры. Жонглирование мячом подъемом ноги; ведение мяча по прямой , по кругу с обводкой предметов; подбивание мяча бедром, ногой и ловля; передача мяча друг другу. Научиться управлять мячом, чувствовать его. Попадание в предмет, ворота с 3-4 метров; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой; игра по упрощенным правилам. Научиться управлять мячом.

**Ручной мяч ( 19 ч. )**

Передача мяча друг другу, стоя на месте и в движении, бег с мячом, ориентируясь в игровой ситуации, отнимание мяча у противника, перехват летящего мяча; забрасывание мяча в пустые ворота противника. Игра на счет по упрощенным правилам. Разработать тактику игры. Закрепления правил игры.

**Пионербол ( 19 ч. )**

Упражнения на закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Игра в пионербол по упрощенным правилам. Совершенствовать технику игры.

**Теннис ( 19 ч. )**

Упражнения с мячом (бросание мяча в стену и ловля его одной и двумя руками, подбрасывание и ловля, перебрасывание через сетку, с ракеткой (разные способы действий, с мячом и ракеткой вместе (подкидывание и отбивание мяча ракеткой , направление его через сетку партнеру и др.). Разработать тактику игры . Подбивание мяча на ракетке, стоя на месте и с продвижением вперед; выполнение одиночных и серийных ударов о стенку после отскока от пола справа и слева. То же без отскока от пола *(слета)*; выполнение ударов справа, чередуя их с ударами слева; игра в парах на счет, попадая в обозначенный ориентир *(квадрат, круг и др., размером 1м2)* на стенке. Закрепление правил игры в теннис. На столе перебрасывание мяча ударом справа и слева после отскока от стола; игра на счет со взрослыми, друг с другом и парами по упрощенным правилам.

**ОФП ( 18 ч. )**

Разминка в движении, комплекс ОРУ на развитие физических качеств техника приема и передачи эстафетной палочки , эстафета. Бег и ходьба с заданием, полоса препятствий. Разминка, направленная на развитие координации движений. Бег по пересеченной местности (5 мин )

**Итоговое занятие ( 1 ч. )**

Подведение итогов учебного года и награждение.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки**: образовательный, воспитательный, социальный. Диагностика эффективности будет определяться через индивидуальное выполнение заданий, беседы, наблюдения, сдачи нормативов.

**Личностные результаты:**

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

• планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

• изложение фактов истории развития физической культуры , характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам про¬ ведения;

• организация и проведение занятий физической культу рой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях

Занятия проводятся 2 раза в неделю в течение одного года.

Количество детей – 15 – 20 человек. Такое количество детей оптимально как для проведения занятий, так и для организации показательных выступлений, соревнований.

**Учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п / п | Название раздела , темы | Количество часов | | | Формы  аттестации /контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Инструктаж по технике безопасного поведения в физкультурном зале. | 3 | 3 | - | Опрос |
| 2 | Тестирование детей | 4 | 2 | 2 | Тест  Зачет  Соревнования |
| 3 | Знакомство с мячом | 2 | 1 | 1 | Опрос  Соревнования |
| 4 | Подготовить детей к обучающему процессу с мячом. | 2 | 1 | 1 | Опрос  Соревнования |
| 5 | Обучение элементам волейбола | 19 | 3 | 16 | Опрос  Соревнования |
| 6 | Обучение элементам баскетбола | 19 | 3 | 16 | Опрос  Соревнования |
| 7 | Обучение элементам футбола | 19 | 3 | 16 | Опрос  Соревнования |
| 8 | Обучение элементам ручного мяча | 19 | 3 | 16 | Опрос  Соревнования |
| 9 | Обучение элементам пионербола | 19 | 3 | 16 | Опрос  Соревнования |
| 10 | Обучение элементам тенниса | 19 | 3 | 16 | Опрос  Соревнования |
| 11 | ОФП | 18 | 1 | 17 | Опрос |
| 12 | Итоговое занятие | 1 | 1 |  |  |
|  | Всего | 144 | 27 | 117 |  |

**Диагностика эффективности реализации программы**

Диагностика эффективности будет определяться через индивидуальное выполнение заданий, беседы, наблюдения, а также с помощью разработанной диагностической методики, направленной на выявление уровня усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом.

•Броски мяча вверх и ловля его:

не менее 10 раз – 3 балла,

от 5 до 10 раз – 2 балла,

менее 5 – 1 балл.

•Отбивание мяча об пол одной рукой:

не менее 10 раз подряд – 3 балла,

от 5 до 10 раз – 2 балла,

менее 5 – 1 балл.

• Отбивание правой – левой рукой на месте:

не менее 10 раз подряд – 3 балла,

от 5 до 10 раз – 2 балла,

менее 5 – 1 балл.

• Ведение мяча, продвигаясь бегом:

технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение – 3 балла,

допускает ошибки при выполнении упражнения – 2 балла,

не справляется с выполнением задания – 1 балл.

•Перебрасывание мяча через сетку друг другу:

технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение – 3 балла,

допускает ошибки при выполнении упражнения – 2 балла,

не справляется с выполнением задания – 1 балл.

•Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо:

технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение – 3 балла,

допускает ошибки при выполнении упражнения – 2 балла,

не справляется с выполнением задания – 1 балл.

•Ведение мяча прыжками:

технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение – 3 балла,

допускает ошибки при выполнении упражнения – 2 балла,

не справляется с выполнением задания – 1 балл.

•Бросание мяча вдаль до указанных ориентиров:

технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение – 3 балла,

допускает ошибки при выполнении упражнения – 2 балла,

не справляется с выполнением задания – 1 балл.

**Низкий.** Допускает ошибки в основных упражнениях с мячом. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке.

**Средний.** Технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом, проявляет усилия, активность и интерес. Способен оценить движения, с мячом других детей, упорен в достижении своей цели. Может придумать и выполнить несложные действия с мячом.

**Высокий.** Технически правильно, результативно, уверенно, точно, выполняет все упражнения с мячом. Правильно оценивает движения с мячом других детей. Проявляет элементы творчества в работе с мячом. Самостоятельно составляет простые упражнения с мячом.

**Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса. Формы занятий:**

• групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций –и практическую части: ОФП игры;

• занятия оздоровительной направленности;

• праздники.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

• оснащение спортивных площадок;

• учебно-методическая литература;

•наглядные пособия : плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии;

• спортивный инвентарь *(мячи разного диаметра, веса, ракетки)*.

Ожидаемые результаты и способы их проверки *(педагогическая диагностика)*

**Образовательный**:

овладение естественными и жизненно важными двигательными умениями ,и качествами, обогащение двигательного опыта;

формирование у детей умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий;

развитие двигательных творческих способностей;

формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту.

**Воспитательный:**

формирование потребности в здоровом образе жизни и ответственного отношения детей к своему здоровью;

развитие способности к координации и урегулированию совместных действий при выполнении двигательных задач;

воспитание моральных и волевых качеств детской личности.

**Социальный:**

формирование сознательного отношения к своим и чужим физическим возможностям;

воспитание отрицательного отношения к вредным здоровьеразрушающим привычкам.

Формой подведения итогов работы будут соревнования среди участников секции, а также соревнования с детьми других секций.

**Список используемой литературы**

1. Лебедева Л. В Стране веселых мячей / Л. Лебедева, Т. Зуева // Ребенок в школе. -2009.-№2.-С. 52-53.

2. Леви- Гориневская Е. Г. Особенности детского организма и физическое воспитание школьника / Е. Г. Леви-Гориневская // школьное воспитание. -2009.- №2. – С. 22 – 27.

3. Макарова Т. Игры с мячом / Т. Макарова // школьное воспитание. -2007.-№3.-С. 106-112.

4. Решетнева Г. Формирование у школьников ценностного отношения к здоровому образу жизни в процессе физического воспитания / Г. Решетнева, С. Абольянина // школьное воспитание. -2008.-№4.-С. 54-60.

5. Свитцова Т.Физическое воспитание: формы организации / Т. Свитцова // школьное воспитание. -2006.-№12.-С. 23-24.

6. Такашова Л. Физкультурные досуги и развлечения / Л. Такашова, А. Нечитайлова, О. Хабибуллина // Ребенок в школе . -2009.-№3.-С. 49-57.

7. Теплова И. Школа мяча / И. Теплова // школьное воспитание. -2008.-№10.-С. 43-46.

8. Толстикова Т. Растим здорового ребенка / Т. Толстикова // школьное воспитание. -2007.-№4.-С. 19-23.

9. Шебеко В. Физическая культура школьника / В. Шебеко // школьное воспитание. -2009.-№5.-С. 18-22.

10. Шебеко В. Формирование личности школьника средствами физической культуры / В. Шебеко // школьное воспитание. -2009.-№3.-С. 21-27.