

Курс по организации внеурочной деятельности «СПОРТИВНЫЙ МЯЧ» (спортивно-оздоровительное направление)

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Спортивные игры» для 2-4 классов составлена на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы (М., Просвещение, 2010 г.). Рабочая программа разработана в соответствии с образовательной программой начального общего образования МБОУ СОШ № 44 г.Калининграда.

Рабочая программа включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья учащихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию учащегося, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Цели программы:

1. Овладение учащимися основ физической культуры, слагаемыми которой являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей.
2. Всестороннее развитие личности ребенка, его духовно-нравственное становление, осознание и принятие им общечеловеческих ценностей.
3. Создание предпосылок для успешной учебной, бытовой, семейной и социальной адаптации учащихся к реальным условиям жизни в обществе.

Задачи программы:

Образовательные:

- ✓ сформировать систему знаний, умений и навыков по основам спортивных и подвижных игр.
- ✓ способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.
- ✓ обучить культурно-гигиеническим навыкам в отношении своего тела, взаимодействия с окружающими, бытовых манипуляций.

Развивающие:

- ✓ развитие двигательных способностей и физических качеств.
- ✓ развитие познавательных и интеллектуальных процессов (ощущений, восприятия, памяти,

внимания, мышления, воображения).

- ✓ укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.
- ✓ развитие биологических возможностей организма, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.

Воспитательные:

- ✓ воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, применять их в целях отдыха и тренировки.
- ✓ воспитывать нравственные и волевые качества: дисциплинированность, чувство товарищества, ответственность, уважительное отношение к окружающим.

Отличительные особенности программы.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

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

Адресат программы.

Программа кружка «Спортивный мяч» адресована учащимся 8 - 10 лет, 2-4 классов.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- ✓ групповые учебно-тренировочные занятия;
- ✓ групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- ✓ соревнования;
- ✓ подвижные игры;
- ✓ спортивные игры;
- ✓ беседы;
- ✓ презентации;

Особенности организации образовательного процесса.

Разновозрастная группа: (2-4 классы - девочки и мальчики). Проведение занятий всем составом группы.

Объём и сроки освоения программы.

Общее количество учебно-тренировочных часов - 102.

Продолжительность программы - 3 года.

Режим занятий.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью 45 минут.

Место проведения.

МБОУ СОШ № 44 г.Калининграда

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностными результатами изучения курса «Спортивный мяч» являются следующие умения:

- ✓ оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- ✓ умение выражать свои эмоции;
- ✓ понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Регулятивные УУД:

Учащиеся получают возможность научиться:

- ✓ организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- ✓ соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- ✓ адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- ✓ оценивать правильность выполнения действия;
- ✓ адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- ✓ проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- ✓ организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;

- ✓ самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные УУД:

Учащиеся научатся:

- ✓ учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- ✓ договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микро группам, парам;
- ✓ контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- ✓ осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- ✓ задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

Познавательные УУД:

Учащиеся научатся:

- ✓ ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать значение занятий по оздоровлению;
- ✓ раскрывать понятия: синхронно, выворотно, музыкально, ритмично;
- ✓ характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- ✓ планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- ✓ осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием организации и видов деятельности 2-4 классов.

1. Теоретическая подготовка (8 ч).

1. 1. Вводное занятие (1 ч).

Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Ознакомление с инвентарем и оборудованием для занятий спортивными играми. Здоровый образ жизни: закаливание организма, режим дня, режим питания.

Теория: презентация о влияниях различных физических упражнений на организм, о соблюдении гигиенических требований занимающихся.

Формы контроля: беседа (опрос).

1.2. Понятия о спортивных и подвижных играх (1 ч).

Что является подвижными и спортивными играми. Понятия об играх в футбол, пионербол, мини-баскетбол, лапта. Правила игр и достижения.

Теория: беседа.

Формы контроля: опрос, творческое задание.

1.3. Техника безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми (4 ч).

Охрана здоровья и меры безопасности на занятиях.

Теория: Инструктаж по правилам безопасного поведения на занятиях спортивными играми. Оформление журнала по технике безопасности. Беседа.

Формы контроля: беседа (опрос).

1.4. Особенности проведения игр в спортивном зале и на площадке (2 ч).

Использование ориентиров, ограничивающих место проведения занятия. Звуковые сигналы. Использование спортивного инвентаря.

Теория: изучают разметку площадки, звуковые сигналы, инвентарь.

Практическое занятие: посещение спортивного зала.

Формы контроля: тест, творческое задание.

2. Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств и жизненно важных навыков (20 ч).

Выполнение комплексов ОФП, воздействующих на различные группы мышц. Выполнение специальных упражнений, использование спортивного инвентаря и снарядов для развития физических качеств. Челночный бег, бег с ускорением. Прыжковые упражнения.

Практическое занятие: разучивание и совершенствование упражнений общей физической подготовки, необходимых для развития физических качеств.

Формы контроля: Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Сравнение результатов выполнения упражнений учащимися, с учебными нормативами программы по физической культуре для 2, 3, 4 классов, по возрасту занимающихся.

3. Специально-подготовительные упражнения и эстафеты с элементами спортивных игр: футбол, пионербол и мини-баскетбол (40 ч)

3.1. Мини-баскетбол (15 ч).

- Передача мяча: двумя руками сверху, от груди, из-за головы, снизу, передача мяча с отскоком мяча от пола. Ловля мяча (5 ч).

Практические занятия: разучивание и выполнение специальных упражнений с ловлей и передачей мяча. Соревнования в виде эстафет.

Формы контроля: наблюдения, вынесение оценочных суждений, опрос, работа в

командах (группах).

- Ведение по прямой, по кругу, зигзагом (5 ч).

Практические занятия: разучивание и выполнение специальных упражнений с ведением мяча. Соревнования в виде эстафет.

Формы контроля: наблюдения, вынесение оценочных суждений. Выполнение контрольных упражнений.

- Броски в горизонтальную и вертикальную цель (5 ч).

Практические занятия: разучивание и выполнение специальных упражнений с бросками мяча в цель. Соревнования в виде эстафет.

Формы контроля: наблюдения, вынесение оценочных суждений. Выполнение контрольных упражнений.

3.2. Пионербол (15 ч).

- Передача и ловля мяча: двумя руками сверху, от груди, из-за головы, снизу, передача мяча с отскоком мяча от пола. Ловля мяча (5 ч).

Практические занятия: разучивание и выполнение специальных упражнений с ловлей и передачей мяча. Соревнования в виде эстафет.

Формы контроля: наблюдения, вынесение оценочных суждений, опрос, работа в командах (группах).

- Подача мяча (5 ч).

Практические занятия: разучивание и выполнение специальных упражнений с подачей мяча. Соревнования в виде эстафет.

Формы контроля: наблюдения, вынесение оценочных суждений. Выполнение контрольных упражнений.

- Броски в горизонтальную и вертикальную цель (5 ч).

Практические занятия: разучивание и выполнение специальных упражнений с бросками мяча в цель. Соревнования в виде эстафет.

Формы контроля: наблюдения, вынесение оценочных суждений. Выполнение контрольных упражнений.

3.3. Мини - футбол (10 ч).

- Остановка и передача мяча: передача внешней и внутренней стороной стопы, передачи мяча в парах, тройках. Остановка мяча подошвой, внутренней стороной стопы (4 ч).

Практические занятия: разучивание и выполнение специальных упражнений с передачей и остановкой мяча. Соревнования в виде эстафет.

Формы контроля: наблюдения, вынесение оценочных суждений, опрос, работа в командах (группах).

- Обучение удару по мячу различными частями стопы (3 ч).

Практические занятия: разучивание и выполнение специальных упражнений с ударом по мячу. Соревнования в виде эстафет.

Формы контроля: наблюдения, вынесение оценочных суждений. Выполнение контрольных упражнений.

- Ведение мяча различными частями стопы (3 ч).

Практические занятия: разучивание и выполнение специальных упражнений в различных сочетаниях. Соревнования в виде эстафет.

Формы контроля: наблюдения, вынесение оценочных суждений. Выполнение контрольных упражнений.

4. Игровая деятельность (подвижные игры с мячом) - 21 час.

- *Игры с передачей и ловлей мяча (7ч):* «Мяч водящему», «Поймай мяч», «Обгони мяч», «У кого меньше мячей», «Подвижная цель», «Гонка мячей по кругу». Пионербол.

- *Игры с ведением мяча (7 ч):* «Вызов по номерам», «Ведение мяча парам», «Ловишки с мячом», «Чья команда быстрее».

- *Игры с бросками мяча в цель (7 ч):* «Пять бросков», «Бросание мяча в парах», «Метко в цель», «Чья команда больше», «Мяч капитану». Игра в баскетбол по упрощённым правилам.

Практические занятия: игровая деятельность с различными видами специальных перемещений, в парах, в тройках, в командах по 4 - 5 человек. Игры с передачей и ловлей мяча, с бросками мяча в цель, с ведением мяча. Соревновательная деятельность. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.

Формы контроля: наблюдения, вынесение оценочных суждений внутригрупповые игры. Матчи между командами.

5. Ознакомление с правилами игры в мини-баскетбол и мини-футбол (13 ч).

- *Теория «мини-баскетбол» (4 ч).*

Ознакомление с правилами игры, учитывая возрастные особенности и физическую подготовленность детей игры в мини-баскетбол, соответственно правилам.

Формы контроля: беседа (опрос).

Практическое занятие (2 ч): игра в «мини-баскетбол» по упрощенным правилам, игры в парах, тройках, командах.

Формы контроля: наблюдения, вынесение оценочных суждений, разъяснение правил игры в баскетбол, в процессе игр в процессе игр по упрощенным правилам.

- *Теория «мини-футбол» (4 ч).*

Ознакомление с правилами игры, учитывая возрастные особенности и физическую подготовленность детей игры в мини-футбол, соответственно правилам.

Формы контроля: беседа (опрос).

Практическое занятие (3 ч): игра в «мини-футбол» по упрощенным правилам, игры в тройках, в четверках, в пятерках.

Формы контроля: наблюдения, вынесение оценочных суждений, разъяснение правил игры в процессе игры.

Список используемой литературы:

1. *Бутин И.М., Викулов А.Д. Развитие физических способностей Детей 1-4 классов. М: Владос 2002*
2. Гришков В.И. Детские подвижные игры.
3. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М: Вако 2004
4. Лях В.И. «Мой друг - физкультура: 1-4 кл.» М. Просвещение 2001 г.
5. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М: Владос 2003
6. Обухов Л.А., Лемякина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы 1-4 классы. М: Вако 2008
7. Смирнова Л.А. Общеобразовательные упражнения для младших школьников. М: Владос 2003
8. Смирнова Л.А. Общеобразовательные упражнения с предметами для младших школьников. М: Владос 2003

Почасовое планирование занятий внеурочной деятельности «Спортивный мяч» на 2020-2021 учебный год

2-4 классы

Номер занятия	Тема занятия
2 класс	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми.
2.	Понятия о спортивных и подвижных играх
3.	Подвижные игры: «Мяч капитану», «Пять бросков».
4.	Физическая подготовка. Строевые упражнения.
5.	Пионербол
6.	Физическая подготовка. Упражнения для ног и туловища. Игры с мячом.
7.	Физическая подготовка. Упражнения для развития силы, гибкости, ловкости. Лапта.
8.	Физическая подготовка. Строевые упражнения.
9.	Подвижные игры: «Вышибалы», «Чай-чай выручай», пионербол.
10.	Упражнения для рук плечевого пояса. Эстафеты.
11.	Техника безопасности при занятиях мини-баскетболом.
12.	Правила игры в мини-баскетбол. Цель игры, участники, судейство, время игры.
13.	Обучение броскам мяча в кольцо.
14.	Обучение ведению мяча.
15.	Подвижные игры с мячом: «Мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель».
16.	Правила игры в мини-баскетбол. Счет игры, правило замены, выход мяча из игры.
17.	Обучение ловле и передаче мяча. Учебная игра в минибаскетбол.
18.	Физическая подготовка. Упражнения для развития скоростносиловых качеств: бег на короткие дистанции - 30, 60 метров. Челночный бег 3*10 метров.
19.	Подвижные игры с ловлей и передачей мяча: «Вышибалы», «Мяч капитану», «Пионербол».
20.	Правила игры в мини-баскетбол: розыгрыш спорного броска. Нарушения и наказания в баскетболе. Учебная игра.
21.	Обучение ведению мяча.
22.	Обучение броскам мяча в цель.

23.	Физическая подготовка. Эстафеты. Прыжковые упражнения.
24.	Учебная игра в мини-баскетбол.
25.	Физическая подготовка. Упражнения для развития скоростносиловых качеств: бег на короткие дистанции - 30, 60 метров. Челночный бег 3*10 метров.
26.	Учебная игра: «Лапта».
27.	Правила игры в мини-баскетбол. Начало игры и розыгрыш спорного броска. Перемещения с мячом. Нарушения и наказания за них. Правила поведения.
28.	Обучение ловле и передаче мяча.
29.	Обучение передвижениям и ведению мяча.
30.	Упражнения и эстафеты с бросками мяча.
31.	Упражнения и эстафеты с бросками мяча.
32.	Подвижные игры с мячами и без.
33.	Техника безопасности при занятиях пионерболом.
34.	Физическая подготовка. Упражнения для ног и туловища. Игры с мячом.
3 класс	
35.	Упражнения с ловлей и передачей мяча в пионерболе.
36.	Подача мяча. Эстафеты.
37.	Броски мяча по горизонтальным и вертикальным целям.
38.	Подвижные игры: «Ловишки с мячом», «Чья команда быстрее», «Ведение мяча парами».
39.	Физическая подготовка. Упражнения для развития силы, гибкости, ловкости. Пионербол.
40.	Упражнения с ловлей и передачей мяча в пионерболе.
41.	Подача мяча. Эстафеты.
42.	Броски мяча по горизонтальным и вертикальным целям.
43.	Физическая подготовка: прыжковые упражнения. Пионербол.
44.	Подвижные игры: «Пять бросков», «Мяч капитану», «Метко в цель».
45.	Ведение мяча в баскетболе.
46.	Упражнения и эстафеты с бросками мяча в кольцо.
47.	Упражнения и эстафеты с ловлей и передачей мяча.
48.	Правила игры в мини-баскетбол - практика. Разъяснение правил игры в баскетбол, в процессе игры в мини-баскетбол по упрощенным правилам.
49.	Физическая подготовка. Упражнения для рук плечевого пояса. Эстафеты.
50.	Особенности проведения спортивных игр в спортивном зале и на площадке.
51.	Правила игры в мини-баскетбол - практика. Судейство.

52.	Подвижные игры: «Поймай мяч», «Подвижная цель», «Пионербол».
53.	Техника безопасности при занятиях мини-футболом.
54.	Правила игры в мини-футбол. Основные понятия и история.
55.	Обучение остановке и передаче мяча.
56.	Обучение ведению мяча различными сторонами стопы.
57.	Обучение ударам по мячу.
87.	Правила игры в мини-футбол. Замены в игре, основные судейские жесты.
88.	Техника безопасности при занятиях подвижными и спортивными играми.
89.	Подвижные игры: «Поймай мяч», «Подвижная цель», «Пионербол».
90.	Физическая подготовка. Упражнения для рук плечевого пояса. Мини-баскетбол.
91.	Правила игры в мини-футбол - практика. Мини-футбол.
92.	Подвижные игры. Пионербол.
93.	Физическая подготовка. Упражнения для ног и туловища. Эстафеты.
94.	Правила игры в мини-футбол - практика. Мини-футбол.
95.	Подвижные игры: «Пять бросков», «Мяч капитану», «Метко в цель».
96.	Физическая подготовка. Эстафеты для развития скоростносиловых качеств. Мини-баскетбол.
97.	Правила игры в мини-футбол - практика. Мини-футбол.
98.	Подвижные игры. Лапта.
99.	Физическая подготовка. Прыжковые упражнения. Пионербол.
100.	Подвижные игры. Мини-баскетбол.
101.	Подвижные игры. Лапта.
102.	Подвижные игры. Лапта.
	углового.
75.	Упражнения с ловлей и передачей мяча в пионерболе.
76.	Эстафеты с ловлей и передачей мяча в пионерболе.
77.	Обучение ударам по мячу.
78.	Физическая подготовка. Упражнения для развития скоростносиловых качеств: бег на короткие дистанции - 30, 60 метров. Челночный бег 3*10 метров.
79.	Подвижные игры: «Ловишки с мячом», «Чья команда быстрее», «Ведение мяча парами».
80.	Упражнения с ловлей и передачей мяча в пионерболе.
81.	Подача мяча. Эстафеты.
82.	Броски мяча по горизонтальным и вертикальным целям.

83.	Подвижные игры: «Пять бросков», «Мяч капитану», «Метко в цель».
84.	Физическая подготовка: прыжковые упражнения. Пионербол.
85.	Особенности проведения спортивных игр в спортивном зале и на площадке.
86.	Обучение остановке и передаче мяча в мини-футболе.

МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

1. Спортивный зал.....	1
2. Стенка гимнастическая.....	6
3. Скамейка гимнастическая	2
4. Мячи баскетбольные.....	14
5. Мяч мини - футбольные	10
6. Скакалка гимнастическая	23
7. Ракетки бадминтонные	6
8. Аптечка медицинская	1
9. Секундомер	1

Волейбольные мячи 14

