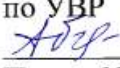
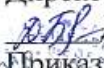


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МБОУ "ОНГУРЕНСКАЯ СОШ»

Согласовано:
Заместитель директора
по УВР
 А.А.Абагаева
Приказ № 1
от «29» августа 2024г.

Утверждаю:
Директор школы
 Д.А.Бурханова
Приказ № 72
от «30» августа 2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ШКОЛА МЯЧА»
1-4 классы

Разработал: Бидяшкина М.Е.

с.Онгурен, 2024 г.

Пояснительная записка.

Программа «Школа мяча» предназначена для учащихся 1-4 классов внеурочной деятельности общеобразовательного учреждения. Рекомендуется применить в общеобразовательных учреждениях, где используется программа А.П.Матвеева.

Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни, и прежде всего условиями жизни в школе. Именно на годы обучения ребенка в школе приходится период интенсивного развития его организма. Высокая интенсивность учебной и внеучебной нагрузки учащихся школ значительно возросла, увеличился объем информационных нагрузок, резко возросли интенсивность и эмоциональное напряжение учебного процесса.

Необходимость создания целостной системы работы по формированию здорового образа жизни с учащимися становится очевидной и главенствующей и в Федеральных Государственных образовательных стандартах второго поколения, которые взяты за основу в предлагаемой программе.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы создать условия для успешной адаптации детей к обучению, сформировать у школьников начальных классов культуру движений, устойчивую мотивацию к занятиям ФК и С, к ЗОЖ, умение организовать досуг совместно с друзьями с применением игр с мячом.

Разнообразие форм и средств физического воспитания позволяют научить детей не бояться мяча, перемещаясь, выходить к нему, правильно ловить, выполнять точные броски и передачи одной или двумя руками, с радостью и эмоциями играть в подвижные игры с мячами – все это достижимо, если применять упражнения различной сложности выполнения. Такие упражнения, подводящие и обучающие, необходимы в дальнейшем при изучении раздела «Спортивные игры». Освоение упражнений, которые развивают «чувство мяча» и «ручную умелость», приобретение навыков при работе с мячом - все это является важнейшей задачей на начальном и среднем этапе обучения школьников (нетрадиционные, малоизвестные виды игр с использованием мяча разных форм и размеров, которые можно самостоятельно изготовить без больших финансовых затрат).

Цели и задачи программы.

Учитывая психофизиологические особенности детей, целью данной программы внеурочной деятельности является формирование основ к ЗОЖ, формирование устойчивых мотивов к занятиям физкультурной деятельности средствами подвижных игр с мячом, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, развитие жизненно-важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности, культуры движений;
- формирование детского коллектива средствами подвижных игр с мячом, умение их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- снижение тревожности, страха через упражнения с мячом;
- развитие мелкой моторики;
- формирование способности выстраивать оптимальный способ решения двигательной задачи, исходя из условий, особенности и возможности организма ребенка.

Принципы и подходы к формированию программы

Программа внеурочной деятельности «Школа мяча» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип вариативности, обосновывающего планирования учебного материала в соответствии с возрастом учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса;
- принцип достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному», «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в поэтапном освоении и переводе учебных знаний в практические навыки;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе дополнительных занятий и использование школьниками освоенных знаний, физических упражнений, игр в режиме дня, самостоятельных занятиях.

Принципы организации работы с детьми

- Принцип опоры на методы диагностики.
- Принцип комплексности, системности, длительности отслеживания показателей физического развития ребенка.
- Принцип максимального разнообразия предоставленных возможностей для здоровьесбережения личности.
- Принцип индивидуализации и дифференциации обучения.
- Поддержание интереса к двигательной и познавательной активности.
- Учет познавательной активности в двигательной деятельности.
- Единство физического и психического развития.
- Наглядность.
- Принцип целостности человека, его психосоматического, социокультурного единства. При этом приоритетными компонентами деятельности должны выступать самореализация, саморазвитие и творчество, находящиеся в гармонии с двигательной активностью человека.
- Принцип непрерывности физического воспитания и образования личности на всех этапах жизнедеятельности.
- Принцип дифференцированного подхода к организации мероприятий по развитию физической культуры.
- Учет возрастнo-половых особенностей учащихся в содержании учебного материала.

Направление внеурочной деятельности.

Данная программа направлена на взаимосвязанные между собой спортивно-оздоровительную и познавательную деятельность, через игру формируя культуру здорового и безопасного образа жизни средствами упражнений с мячом.

Для более качественного освоения предметного содержания данной программы рекомендуется занятия подразделять на три типа.

На занятиях с *образовательно-познавательной направленностью* учащиеся знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются навыкам и умениям по организации и проведению организации досуга с использованием ранее изученного материала (игры с мячом).

Занятия *образовательно-предметной направленности* используются для обучения практическому материалу (правильной постановке рук при передаче и ловле мяча, броски из разных исходных положений, ловля мяча после перемещения, и др.).

Занятия *образовательно-тренировочной направленности* используются для развития физических качеств. Формируются представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма.

Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках, подвижных играх на переменах, во время прогулок.

Общая характеристика программы.

Образование в начальной школе является базой, фундаментом всего последующего обучения. В начальной школе формируются универсальные учебные действия, закладывается основа формирования учебной деятельности ребенка – система учебных и познавательных мотивов, умение принимать, сохранять, реализовывать учебные цели, умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия и их результат. Начальная ступень школьного обучения обеспечивает познавательную мотивацию и интересы учащихся, их готовность и способность к сотрудничеству и совместной деятельности ученика с учителем и одноклассниками, формирует основы нравственного поведения, определяющего отношения личности с обществом и окружающими людьми.

Основная идея программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности состоит в том, что внеурочная деятельность нацелена в первую очередь на формирование устойчивых мотивов к занятиям физкультурной деятельности, формированию основ к ЗОЖ, а уже потом на развитие специальных предметных компетенций спортивно-физкультурного характера. Именно поэтому внеурочная деятельность строится на основе доступных видов спортивных занятий с мячом.

Общий объем программы: 1-4 класс – 17 часов по 0,5 часов в неделю.

Средняя наполняемость группы – 8 человек.

Продолжительность обучения - 1 год.

Продолжительность занятия – 45 минут.

Предусмотренные программой занятия могут проводиться как на базе одного отдельно взятого класса, так и в смешанных группах, состоящих из учащихся нескольких классов.

Уровни воспитательных результатов.

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности учащихся распределяются по двум уровням.

1. *Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний понимания социальной реальности и повседневной жизни):* приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии физкультурой и спортом; о режиме дня и его планировании; о традиционных и нетрадиционных видах спорта с мячом; о российских спортивных традициях; о правилах подвижных игр и способах организации досуга со сверстниками.

2. *Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):* развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к физкультуре и спорту, к труду, к родному Отечеству, к другим людям.

Тематический план учебного курса (17 часов).

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1.	Основы знаний	4
2.	Специальная подготовка техническая	9
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	4
	Итого	17

Календарно-тематический план 3-х классов внеурочная деятельность

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	
		План	Факт
1	Введение в предмет. Правила ТБ. История возникновения игр с мячами.		
2	Мяч и какие игры проводятся с мячом.		
3	История возникновения игры в футбол.		
4	История возникновения игры баскетбол.		
5	Основы техники владения баскетбольного мяча.		
6	Повторение основ техники владения баскетбольного мяча.		
7	Правила мини-футбола. Жесты судей. Игры с мячом.		
8	Правила мини-баскетбола. Игры с мячом. Жесты судей.		
9	Ведение мяча правой и левой рукой. Игры с мячом. Ведение мяча с разной высотой отскока. Игры с		

	мячом		
10	Ведение с изменением направления движения. Игры с мячом. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Игра с мячом.		
11	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Игры с мячом.		
12	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя - от груди, с отскоком от пола. Игры с мячом.		
13	Бросок мяча двумя руками от груди с места, бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Игры с мячом.		
14	Индивидуальные упражнения с большим и малым мячом у стены, упражнения в парах. Подвижная игра «Бросай – поймаю», «Мяч капитану»		
15	Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Игры с мячом.		
16	Упражнения с мячом в группах через сетку. Основы игры «Пионербол»		
17	Пробегание отрезков 15, 20 м. Игры с мячом.		

Материально-техническое обеспечение занятий

Щиты с кольцами - 2 комплекта.

Щиты тренировочные с кольцами - 4

Стойки для обводки - 6 шт.

Гимнастическая стенка - 6 пролетов.

Гимнастические скамейки - 4 шт.

Гимнастический трамплин - 1 шт.

Гимнастические маты - 3 шт.

Скакалки - 20 шт.

Мячи набивные различной массы - 10

Гантели различной массы - 20 шт.

Мячи баскетбольные - 25 шт.

Мячи волейбольные – 12 шт.

Мячи футбольные – 12 шт.

Мячи теннисные – 25 шт.

Сетка волейбольная

Фишки футбольные -15шт.

Насос ручной со штуцером - 1 шт.