

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №23 села Первомайское Красноармейского района
Саратовской области»

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2022г

Согласовано:

Заместитель директора по ВР

 О.А.Курная

От « 31 » августа 2022г

Утверждаю:

Директор школы:

Н.Ю.Филимонова



Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Ручной мяч»

4 класс

Рыжовой Елены Федоровны

2022 – 2023 учебный год

Пояснительная записка

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения. Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Школа мяча» для учащихся 4 класса разработана на основе: «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2012г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Игры являются традиционным средством педагогики. В них ярко отражается образ жизни людей, представление о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма на более высокую ступень развития. В играх много познавательного материала, содействующего

расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа спортивно-оздоровительного направления «Школа мяча» во внеурочной деятельности для учащихся начальных классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья младших школьников, целью, которой является:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

1.Оздоровительная задача.

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

2.Образовательная задача.

- Обучение основам техники и тактики игры волейбол.
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3.Воспитательная задача.

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся

активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

Особенности обучения физкультурным упражнениям в младшем школьном возрасте.

Игры в баскетбол, футбол, волейбол, пионербол является средством, гармонически развивающим ребенка, дающим значительный образовательный, оздоровительный и воспитательный эффект. Эти спортивные игры, требуют соответствующей физической, технической и тактической подготовке игроков, что достигается при помощи специальных и постоянных тренировок, а также при соблюдении определенной последовательности. Проводить обучение нужно в несколько этапов, используя различные упражнения. В начале обучения основной задачей обучения является формирование определенных умений обращаться с мячом, ощущать его свойства и производить в соответствии с ними свои движения. Не рекомендуется уже с первых занятий начинать освоение техники. В начале надо добиться, чтобы детям понравились занятия с мячом, чтобы они

после игр оставались довольными и с нетерпением ждали возможности еще поиграть.

Для сознательного отношения ребенка к действиям, недостаточно разъяснений и показа: необходимо дать ребенку возможность упражняться, действовать, активно применять полученные знания в игровой деятельности. Только при сочетании объяснения техники действий с показом и упражнениями самих детей, у ребенка возникает сознательное отношение к действиям, умению целесообразно пользоваться ими в игровой деятельности.

Цель углубленного разучивания заключается в формировании полноценного двигательного умения. Здесь следует уточнить двигательное действие, как в основе, так и в деталях техники передвижений, ведения, передач мяча. На этом этапе широко используется комплекс разнообразных средств: применяются упражнения для закрепления мышечной системы с учетом особенностей техники спортивных игр; используют подводящие упражнения, которые позволяют подготовить детей к освоению основного действия.

Когда школьники овладеют техникой нужно переходить к этапу закрепления и дальнейшего совершенствования. Цель этого этапа – двигательное умение перевести в навык. Эта цель решается с помощью следующих задач: добиться стабильности, автоматизма выполнения передвижений, различных действий с мячом. Довести до необходимой степени совершенства основные элементы техники передач и ведения мяча.

На этом этапе увеличивается количество повторений в обычных и новых условиях. Следует менять или усложнять правила игровых ситуаций. Также нужно увеличить скорость заданных движений.

Таким образом, в процессе обучения элементам спортивных игр ставится задача: научить управлять своими действиями. Процесс обучения строится последовательно от простого к сложному, в порядке, зависящем от изучения технических приемов того или иного раздела техники игры.

При организации занятий будут учитываться возрастные особенности учащихся и обеспечиваться баланс между двигательными-активными и статическими занятиями 50% и 50%. Форма их проведения будет отличаться от урочной системы обучения.

Приобретаемые на уроках физической культуры знания, умения и навыки, должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм физических упражнений: утренней зарядке, гимнастике до уроков,

физкультминутках и подвижных играх во время перемен и во время прогулок, дополнительных занятий во внеурочное время.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Внеурочной деятельностью по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

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

Работа по программе «Школа мяча» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

Календарно-тематическое планирование

| № | Тема урока | План | Факт |
|----|---------------------|------|------|
| | Пионербол 8 (часов) | | |
| 2 | Пионербол | | |
| 3 | Пионербол | | |
| 4 | Пионербол | | |
| 5 | Пионербол | | |
| 6 | Пионербол | | |
| 7 | Пионербол | | |
| 8 | Пионербол | | |
| 9 | Баскетбол 9 (часов) | | |
| 10 | Баскетбол | | |
| 11 | Баскетбол | | |
| 12 | Баскетбол | | |
| 13 | Баскетбол | | |
| 14 | Баскетбол | | |
| 15 | Баскетбол | | |
| 16 | Баскетбол | | |

| | | | |
|----|--------------------|--|--|
| 17 | Баскетбол | | |
| 18 | Волейбол 9 (часов) | | |
| 19 | Волейбол | | |
| 20 | Волейбол | | |
| 21 | Волейбол | | |
| 22 | Волейбол | | |
| 23 | Волейбол | | |
| 24 | Волейбол | | |
| 25 | Волейбол | | |
| 26 | Волейбол | | |
| 27 | Футбол 7 (часов) | | |
| 28 | Футбол | | |
| 29 | Футбол | | |
| 30 | Футбол | | |
| 31 | Футбол | | |
| 32 | Футбол | | |
| 33 | Футбол | | |
| 34 | Футбол | | |
| | | | |

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

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Список литературы:

- Л.В. Былеев, Сборник подвижных игр. – М., 1990.
- Волошина Л.М., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта. М., 2004.
- М.Н. Жуков, Подвижные игры. – М., 2000
- М.Н. Железняк, Спортивные игры. – М., 2001
- В.И.Ковалько “Поурочные разработки по физкультуре” /ВАКО, Москва, 2003/
- Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для школьников. М., 1983.
- Маврудиева Н. Подвижные игры как средство развития двигательных качеств и оформления специфических умений в обучении по минибаскетболу. Син., 2002.
- Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у школьников. – СПб., 1993.
- Программа «Физическая культура» (начальная школа), под ред. А.М. Матвеева, совместно М.В. Малыхиной М., 1999.