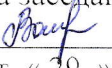


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Холмовская средняя школа
имени Героя Советского Союза П.М. Михайлова»
Холм-Жирковского района
Смоленской области

«Согласовано»
на заседании МС

от « 29 » августа 2023г.

«Утверждено»
Директор МБОУ
«Холмовская СШ»
(Кель Н.С.)
Приказ
от « 30 » августа 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ШКОЛА МЯЧА»

Направление: спортивно-оздоровительное

Автор-составитель:

Шарикова А.И.

преподаватель физической культуры

Холм-Жирковский 2023 год

Аннотация курса

Многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития. Важное место в системе физического воспитания детей школьного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе со школьниками, помогает привить учащимся стремление к спортивному самосовершенствованию, ведению здорового и активного образа жизни, повысить их мастерство и мотивацию для последующих занятий, помочь им познать мир через занятия физической культурой и спортом, повысить уровень психологической устойчивости.

Цель:

- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у учащихся отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

- Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасности жизни.
- Способствовать обогащению и углублению знаний о спортивных играх.
- Сознательное развитие школьников в области знаний о спортивных играх с мячом, их истории возникновения, правилах и элементах техники игр.
- Ознакомление, закрепление и совершенствование упражнений со всеми доступными видами мячей.
- Ознакомление детей со спортивными играми, закладывание основ техники игр.

Подготовка учеников к сдаче норм ГТО.

Образовательная программа по внеурочной деятельности «Школа мяча» составлена в соответствии с комплексной программой физического воспитания, разработанной авторами В. И. Лях и А. А. Зданевич (издательство «Просвещение» 2013 год) и рассчитана 4 класс на 34 часа (1 час в неделю)

1. Ожидаемые результаты занятий курса «Школа мяча»:

Ожидаемые результаты работы выражаются в культурном и спортивно-оздоровительном развитии учащихся, в овладении специальными знаниями, умениями и навыками в ключевом виде спорта, развитии физических качеств, выполнении нормативов ГТО,

Планируемая результативность программы

Данная рабочая программа для 4 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по этому курсу.

Метапредметные результаты

Регулятивные

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда,

находить возможности и способы их улучшения.

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

Познавательные

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Коммуникативные

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.);

- ведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований.

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Личностные результаты

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося

- развитие эстетических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание чувствам других людей

- развитие навыка сотрудничества со сверстниками и взрослыми

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки

- формирование установки на здоровый образ жизни

Требования к уровню подготовки обучающихся.

В результате обучения по данной программе ученики начнут понимать значение упражнений с мячом для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для самостоятельных занятий и проведения досуга. Поймут необходимость и смысл проведения простейших закалывающих процедур.

Ученики освоят простейшие навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, мероприятий и самостоятельных занятий с мячом в помещении и на открытом воздухе. Освоят правила поведения и безопасности во время занятий, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий.

Обучающиеся научатся выполнять комплексы упражнений с большими и малыми мячами, направленных на формирование правильной осанки, на развитие «чувства мяча» и «ручной умелости».

Они приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать, метать и бросать мячи разных размеров, выполнять ловлю мяча на месте и после перемещения.

Освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие действия игр в баскетбол, пионербол, волейбол, футбол.

Ученик научится:

- соблюдать правила безопасного поведения на занятиях;
- правильно подбрасывать и ловить мяч;
- выполнять бросок мяча в стену с последующей ловлей мяча;
- выполнять броски и передачи из разных исходных положений;
- выполнять сложные координационные двигательные действия с мячом в быстром темпе и с изменяющимися условиями;
- ловить мяч после перемещения;
- выполнять броски мяча в вертикальные, горизонтальные и движущиеся цели;
- выполнять упражнения с двумя мячами индивидуально и в паре;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- адекватно оценивать результаты свои и сверстников;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам;
- организовывать и проводить подвижные игры с мячом

Ученик получит возможность научиться:

- точно выполнять подбрасывание и правильно распределять силы;
- ловить мяч, отскочивший от стены;
- выполнять передачу и бросок мяча партнеру;
- выполнять сложные координационные двигательные действия с мячом в быстром темпе в сложных игровых ситуациях;
- оценивать собственные действия и действия своих товарищей;
- давать самооценку собственным достижениям и достижениям своих товарищей;
- сохранять правильную осанку при выполнении упражнений;
- играть в пионербол по упрощенным правилам;
- принимать решение на основе самостоятельно полученной информации;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые задачи;
- воспринимать разные виды информации: устную, наглядную;
- определять выбор наиболее эффективных способов решения двигательных действий, в зависимости от условий;
- разрешать конфликты с учетом интересов его участников;
- с достоинством принимать победу и поражение в подвижных играх;

Учащиеся получают возможность и научатся:

- выполнять нормативы по теоретической, физической, технической, тактической подготовкам согласно своему возрасту и году обучения;
- применять технико-тактические умения для достижения результата, согласно своему возрасту и году обучения;
- выполнять нормативы ГТО согласно своей ступени.

Содержание программы**Физкультурно-оздоровительная деятельность:**

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных

сокращений. Баскетбольные элементы как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Специально-общefизическая подготовка:

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Эстафеты.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и с перемещением. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота. Ловля мяча с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

Техническая подготовка:

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад.

Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Передача мяча двумя руками от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом.

Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Подвижные игры

Игры с мячом: с бегом, прыжками, метанием. Эстафеты встречные и круговые. Эстафеты и игры с мячом. Игры на развитие ловкости. Игры с элементами баскетбола.

Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности
«Школа мяча» 4 класс

№ занятия	Тема занятия	Дата проведения		примечание
		план	факт	
1	Перемещения: приставными шагами правым и левым боком, высокая, средняя, низкая стойка. Подвижная игра «Вызов номеров».	11,09		
2	Подбрасывание мяча вверх двумя руками и ловля. Подвижная игра «Мяч - капитану».	18,09		
3	Подбрасывание мяча вверх двумя руками и ловля, удар мяча об пол. Подвижная игра «Бросай – беги».	25,09		
4	Ведение мяча правой и левой рукой стоя внутри обруча, ведение за обручем. Подвижная игра «Эстафеты с ведением мяча».	2,10		
5	Ведение мяча правой и левой рукой стоя за чем, ведение внутри обруча. Подвижная игра «Передал – садись».	9,10		
6	Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.	16,10		
7	Перемещение приставными шагами правым и левым боком в стойке баскетболиста. Ведение мяча на месте поочередно правой и левой рукой.	23,10		
8	Броски мяча в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Борьба за мяч».	6,11		
9	Остановка прыжком. Подвижные игры с элементами баскетбола.	13,11		
10	Ведение мяча в движении правой и левой рукой шагом.	20,11		
11	Передача и ловля мяча правой рукой от плеча. Подвижная игра «Быстрая передача».	27,11		
12	Передача и ловля мяча двумя руками от груди в движении парами. Подвижная игра «Гонка мячей по шеренгам»	4,12		
13	Ведение мяча на месте с использованием разметки. Подвижная игра «Эстафета с ведением мяча»	11,12		
14	Ведение мяча с изменением направления движения.	18,12		
15	Передача и ловля мяча в тройках на месте. Подвижная игра «Салки с передачей мяча».	25,12		
16	Броски мяча из-за головы. Подвижная игра «Эстафеты с ведением мяча и броском в кольцо»			
17	Жонглирование с мячом: вращение мяча	15,1		

	вокруг головы; вокруг пояса; восьмерка между ног; перебрасывание мяча из правой руки в левую.			
18	Передача и ловля мяча в колоннах через препятствие. Подвижная игра «Мяч своему».	22,1		
19	Ведение мяча правой и левой рукой и остановка по сигналу тренера. Подвижная игра «Вызов номеров».	29,1		
20	Передача и ловля мяча в движении в пятерках. Подвижная игра «Колесо».	5,02		
21	Передача и ловля мяча в движении по кругу. Подвижная игра «Боулинг».	12,02		
22	Броски мяча одной рукой от плеча после ловли мяча. Подвижная игра «Бросай-беги».	19,02		
23	Остановка два шага. Учебная игра баскетбол 3*3.	26,02		
24	Ведение мяча в движении в колоннах. Подвижная игра «Ловишки с мячом».	4,03		
25	Передача и ловля мяча парами в движении приставными шагами. Подвижная игра «Мяч своему».	11,03		
26	Передача и ловля мяча парами в движении скрестным шагом. Подвижная игра «Гонка мячей по шеренгам».	18,03		
27	Броски мяча одной рукой от плеча после передачи.	1,04		
28	Подвижная игра «10 передач».	8,04		
29	Броски мяча в кольцо одной рукой. Подвижная игра «Попади в кольцо».	15,04		
30	Остановка два шага. Учебная игра баскетбол 3*3.	22,04		
31	Ведение мяча в движении с изменением скорости. Подвижная игра «Ловкий кенгуру».	29,04		
32	Броски Учебная игра баскетбол 3*3 мяча одной рукой от плеча.	6,05		
33	Передача и ловля мяча в движении в пятерках. Броски мяча в кольцо одной рукой. Учебная игра	13,05		
34-35	Ведение мяча правой и левой рукой «змейкой». Учебная игра баскетбол 5*5.	20,05 27,05		