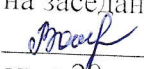


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Холмовская средняя школа
имени Героя Советского Союза П.М. Михайлова»
Холм-Жирковского района
Смоленской области

«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
«ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ»

Направление: спортивно-оздоровительное

Автор-составитель:

Шарикова А.Л.

преподаватель физической культуры

Холм-Жирковский 2023 год

Пояснительная записка

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка формируется под воздействием целого комплекса факторов: биологических, экологических и др. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность - естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. При недостатке ее возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. Физическое воспитание - одно из необходимых условий правильного развития детей. Приобщение к спорту с раннего детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, четкость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство дружбы. Полноценное физическое развитие детей возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений. Большое место во всестороннем физическом развитии детей занимают спортивные упражнения, а также элементы спортивных игр. Овладение всеми видами спортивных упражнений имеет важное значение для разносторонней физической подготовленности детей. Рабочая программа физкультурно-спортивной направленности «Веселый мяч» направлена на физическое развитие детей, способствует совершенствованию физических качеств и общей физической подготовленности, помогает повысить мотивацию к занятиям, развивает личностные и волевые качества.

В системе физического воспитания школьников действия с мячом занимают важное место. Мяч – это снаряд, который требует повышенной ловкости и внимания. Игра с мячом требует определенного напряжения мыслительной деятельности детей: анализа ситуации, принятия решения, соответствующего обстановке, предвидение возможных действий противника. В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно - волевых качеств детей. Упражнения в бросании, ловле, катании и ведении мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучаются рассчитывать направление броска, согласовывать усилия с расстоянием, развивают пространственную ориентировку. В играх с мячом развиваются физические качества ребенка: быстрота, ловкость, выносливость, сила. Включается в работу левая рука, что важно для полноценного физического развития ребенка. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма. Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

Цель курса: удовлетворение естественных потребностей в движении и расширение двигательных возможностей с помощью игровых заданий, обогащение двигательного опыта детей за счет усвоения разнообразных действий с мячом.

Задачи:

1. Формировать устойчивый интерес детей к играм и физическим упражнениям с мячом.
2. Развивать быстроту реакции, глазомер, координацию движений, крупную и мелкую моторику посредством игр и упражнений с мячом.

3. Развивать психофизические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость..
4. Развивать точность, координацию движений, двигательную реакцию детей.
5. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.
6. Воспитывать выдержку, уверенность и решительность.

Образовательная программа по внеурочной деятельности «Веселый мяч» составлена в соответствии с комплексной программой физического воспитания, разработанной авторами В. И. Лях и А. А. Зданевич (издательство «Просвещение» 2013 год) и рассчитана для учащихся 2 класса на 34 часа (1 час в неделю).

Ожидаемые результаты занятий курса «Веселый мяч»:

Ожидаемые результаты работы выражаются в культурном и спортивно-оздоровительном развитии учащихся, в овладении специальными знаниями, умениями и навыками в работе с мячом, развитии физических качеств, выполнении нормативов ГТО.

Планируемая результативность программы.

Данная рабочая программа для 2 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по этому курсу.

Метапредметные результаты

- Соблюдать санитарно-гигиенические правила, режим дня;
- понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности;
- управлять своими эмоциями;
- взаимодействовать с коллективом, находить компромисс, слушать и понимать других;
- раскрывать на примерах личностного опыта положительного влияния подвижных игр на физическое, личностное, социальное развитие.

Предметные результаты:

- Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- знать различные виды игр;
- выполнять правила игры.
- выполнять комплексы физических упражнений для формирования правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий;

Личностные результаты:

- формирование представлений об этических идеалах и ценностях;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений в соответствии с изученными правилами;
- определять уровень развития физических качеств;
- уметь договариваться и приходить к общему решению во время проведения игр, учитывая разные точки зрения.
- проявлять инициативу в выборе и проведение подвижных игр.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

В результате прохождения данной программы, ученики начнут понимать значение упражнений с мячом для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для самостоятельных занятий. Поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур. Ученики освою простейшие навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, мероприятий и самостоятельных занятий с мячом. Освою 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». 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.

Ученик научится:

- соблюдать правила безопасного поведения на занятиях;
- последовательно выполнять ОРУ с большими и малыми мячами;
- правильно подбрасывать и ловить мяч на месте и в движении;
- выполнять бросок мяча в пол 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;
- выполнять броски мяча в различные виды целей;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- организовывать и проводить подвижные игры с мячом во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;
- передавать мяч друг другу в разных направлениях и разными способами;
- перебрасывать мяч друг другу снизу, от груди, из-за головы.

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.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; выполнять приседания и махи ногами, выпады, подскоки из различных исходных положений ног.

Упражнения для всех групп мышц. Научатся выполнять упражнения со скакалкой, мячами, гимнастическими палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса.

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 до 500.

Упражнения для развития быстроты. Ускорения на отрезках до 20 м из различных положений. Ускорения по зрительному и слуховому сигналам. Прыжки на одной ноге на месте и в движении.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. 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. 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.

Ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча двумя руками от груди.

Подбрасывание мяча двумя руками снизу. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой.

Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой.

Подвижные игры

Игры с мячом, 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
«Веселый мяч» 2 класс

№ урока	Тема урока	Дата проведения		Примечание
		План	Факт	
№1	Техника безопасности во время занятий физическими упражнениями, Знакомство с мячом, комплекс ОРУ с мячом.	6,09		
№2	Передача мяча по кругу	13,09		
№3	П/и «Мой веселый звонкий мяч».	20,09		
№ 4	Броски мяча вперед снизу через веревку	27,09		
№ 5	Броски мяча вперед из-за головы.	4,10		
№ 6	Учить бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно	11,10		
№ 7	Учить принимать правильное и.п. в упражнениях с мячом	18,10		
8	Броски мяча вверх и ловля его на месте.	25,10		
9	Броски мяча вверх и ловля после отскока от пола.	8,11		
10-11	Индивидуальные упражнения с большим и малым мячом у стены	15,11		
12	Закреплять умение правильно ловить мяч, не прижимая его к себе.	22,11		
13	Броски мяча об пол и ловля его после отскока на месте	29,11		
14	Прокатывание мяча 2-мя руками в прямом направлении в ворота	6,12		
15	Развитие ловкости в работе с теннисными мячами	13,12		
16	Ведение мяча на месте	20,12		
17	Броски мяча 1-й рукой, ловля 2-мя руками	27,12		
18	Броски мяча 1-й рукой, ловля 2-мя руками отскоком от пола.	10,01		
19-20	Перебрасывание мяча друг другу от груди.	17,01 24,01		
21-22	Перебрасывание мяча друг различными способами одной и двумя руками.	31,01 7,02		
22	Передача мяча друг другу с отскоком от пол одной и двумя руками.	14,02		
23	Ловля и передача мяча. Разучивание правила п/и «Не дай мяч водящему»	21,02		
24	Броски мяча из-за головы 2-мя руками через сетку.	27,02		
25	Броски мяча вперед от плеча 1-й рукой.	5,03		
26	Эстафеты с мячом.	13,03		
27	Ведение мяча на месте одной рукой.	20,03		
28	Ведение мяча в движении 2-мя руками.	3,04		
29	Подвижные игры с мячом	10,04		
30-31	Разучивание игры «5 передач»	17,04		

		24,04		
32	Ловля мяча 2-мя руками в движении	8,05		
33	Индивидуальная работа с мячом	15,05		
34	Броски и ловля мяча в парах	22,05		