

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «УСИНСК»
«УСИНСК» КАР КЫТШЫН МУНИЦИПАЛЬНОЙ ЮКОНЛОН АДМИНИСТРАЦИЯСА ЙӖЗӖС ВЕЛӖДӖМӖН ВЕСЬКӖДЛАНӖН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1» Г.УСИНСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЙ БЮДЖЕТНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ВЕЛӖДАНӖН
«ВЕЛӖДАН ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШӖР ШКОЛА № 1» УСИНСК КАР

Принято:
Педагогическим советом
31.08.2022 г.
Протокол № 19

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ № 1» г. Усинска
И.И. Парина
Приказ от 31.08.2022 № 449

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Веселый мяч»

Спортивно – оздоровительное направление
для учащихся 3-4 классов
1 год обучения

Составитель: Давидовская Т.Н.,
учитель физической культуры

г. Усинск
2022 год

I. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Веселый мяч» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования, направлена на реализацию внеурочной деятельности в рамках ФГОС.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Веселый мяч» разработана на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, (Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания (для учащихся 1-11 классов. М., Просвещение, 2014 г), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации, а также учебных пособий:

- Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. М.: Просвещение, 2015;
- Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.
- Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов, Внеурочная деятельность учащихся. М.: Просвещение, 2015.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Веселый мяч» является закономерным продолжением урока «Физическая культура», его дополнением и расширением.

Курс введен в часть плана внеурочной деятельности, начального общего образования, формируемого образовательным учреждением в рамках спортивно-оздоровительного направления.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа «Веселый мяч» относится к физкультурно-спортивной направленности и способствует обучению игре с мячом «Пионербол».

Программа учитывает возрастные, общеучебные и психологические особенности учащихся начального общего образования.

Цель: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности

Основные задачи, решаемые в рамках данной программы:

- активизировать двигательную активность учащихся во внеурочное время;
- формировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- познакомить учащихся с разнообразием физических упражнений и возможностью использовать их при организации досуга;
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности. совершенствовать жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

II. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Регулятивные УУД:

- определять цель деятельности с помощью учителя и самостоятельно;
- учиться совместно с учителем, обнаруживать и формулировать нравственную проблему;
- учиться планировать свою деятельность во внеурочное время;
- высказывать свою версию разрешения проблемы, пытаться предлагать способ её проверки;
- работая по предложенному плану, использовать необходимые средства.

Познавательные УУД:

- ориентироваться в своей системе знаний: понимать, что нужна дополнительная информация (знания) для решения поставленных задач;
- перерабатывать полученную информацию: наблюдать и делать самостоятельные выводы.

Коммуникативные УУД:

- доносить свою позицию до других людей: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- слушать и понимать речь других людей;
- вступать в беседу во внеурочной деятельности;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

I. Основы знаний:

- техника безопасности при проведении игры;
- предупреждение травматизма;
- основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма;
- жестикуляция судей, правила соревнований.

II. Специальная физическая подготовка:

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.

Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной.

Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты. Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

III. Техничко-тактические приемы.

1. Подача мяча:

- техника выполнения подачи; прием мяча;
- подача мяча по зонам, управление подачей.

2. Передачи:

- передачи внутри команды; передачи через сетку;
- передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

3. Нападающий бросок:

- техника выполнения нападающего броска;
- нападающие броски с разных зон.

4. Блокирование:

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

5. Комбинированные упражнения:

- подача – прием; подача – прием – передача;
- передача – нападающий бросок; нападающий бросок – блок.

6. Учебно-тренировочные игры:

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков;
- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

Модель занятия такова:

- Знакомство с физическим упражнением.
- Объяснение содержания физического упражнения.
- Объяснение правильного выполнения физического упражнения.
- Разучивание физического упражнения.
- Выполнение физического упражнения.

Все физические упражнения предлагаются в игровой форме. Все физические упражнения представляют переходную ступень к видам спорта, а подвижные игры с мячом к спортивным играм и содержат целый ряд элементов спортивной техники и тактики.

К концу этого возрастного периода детей начинают особенно интересовать физические упражнения (игры), позволяющие совершенствовать собственные двигательные действия. Им интересен не только результат, но и сам процесс выполнения того или иного физического упражнения (игры), когда они могут проявить свою ловкость, меткость, выносливость, силу и сообразительность.

Внеурочные занятия в 3-4-х классах проводятся во второй половине дня, после 45-минутной динамической паузы и обеда.

Занятия проводятся один раз в неделю. Продолжительность занятия 45 минут.

Наполняемость групп при проведении внеурочных занятий составляет 15 человек.

Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов	В том числе	
			теория	практика
1.	Основы теоретических знаний.	4	4	-
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	53
3	Технико-тактические приемы	-	-	11
Итого:		68	4	64

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
I. Основы теоретических знаний.		4
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Перемещение по площадке. Игра «Гонка мячей»	1
2.	Предупреждение травматизма. Переход. Челночный бег. Силовые упражнения для рук, ног, туловища.	1
3.	Основные положения правил игры в пионербол. Перемещение приставным шагом.	1
4.	Разметка площадки. Игра «Кто дальше?» Броски мяча в парах, в стенку, через сетку.	1
II. Специальная физическая подготовка		53
5.	Перемещение по площадке. Переход. Перемещение приставным шагом. Игра «Гонка мячей»	1
6.	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Бег на 5м, 10м.	1
7.	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Бег на 5м, 10м.	1
8.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Челночный бег.	1
9.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Перемещение приставным шагом. Челночный бег.	1
10.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Игра «Мяч по кругу», «Передача мячей в шеренге»	1
11.	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Челночный бег.	1
12.	Подача мяча. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Игра «Кто дальше?»	1
13.	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.	1
14.	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег на 5м, 10м. Игра «Передал - садись»	1
15.	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Игра «Передал - садись».	1
16.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места. Игра по упрощённым правилам.	1
17.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места. Эстафета с мячом	1
18.	Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Игра по упрощённым правилам.	1
19.	Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперёд,	1

	назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам.	
20.	Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам.	1
21.	Приём подачи, передача к сетке. Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	1
22.	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощённым правилам.	1
23.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1
24.	Подача мяча. Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощённым правилам.	1
25.	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	1
26.	Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Эстафета с мячом.	1
27.	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
28.	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки. Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.	1
29.	Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1
30.	Обучение блокированию. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	1
31.	Приём подачи, передача к сетке. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	1
32.	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Учебная игра по упрощённым правилам.	1
33.	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.	1
34.	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Учебная игра по упрощённым правилам.	1
35.	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Учебная игра по упрощённым правилам.	1
36.	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд. Закрепление способов перемещения. Одиночный и двойной блок. Учебная игра по упрощённым правилам.	1
37.	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд. Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощённым правилам.	1
38.	Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1
39.	Подача мяча по зонам. Закрепление подачи мяча. Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1
40.	Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой. Прием мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам.	1
41.	Прыжки со скакалкой. Прием мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам.	1

42.	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.	1
43.	Блокирование нападающего броска с передачи. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1
44.	Обучение приему мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	1
45.	Прием мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	1
46.	Закрепление нападающего броска. Прием и передача мяча снизу. Игра.	1
47.	Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление приема мяча от сетки. Игра.	1
48.	Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление нападающего броска со второй линии. Закрепление приема мяча от сетки.	1
49.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра.	1
50.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Закрепление приема мяча от сетки. Игра.	1
51.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей	1
52.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Приём мяча с подачи. Игра.	1
53.	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков. Приём мяча на месте и после перемещения.	1
54.	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков. Учебно-тренировочная игра.	1
55.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами.	1
56.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра.	1
57.	Обучение действиям игрока в защите. Приём мяча с подачи. Закрепление технических приёмов. Формирование навыков командных действий.	1
	III. Техничко-тактические приемы	11
58.	Формирование навыков командных действий. Игра.	1
59.	Действия игроков в защите. Формирование навыков командных действий.	1
60.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию. Закрепление технических приёмов в защите.	1
61.	Закрепление технических приёмов в защите. Подача и прием с подачи. Учебная игра.	1
62.	Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию. Учебная игра.	1
63.	Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу. Учебная игра.	1
64.	Закрепление нападающего броска. Прыжковые упражнения. Учебная игра.	1
65.	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка. Упражнения с набивными мячами.	1
66.	Правила проведения соревнований. Нарушения. Жестикуляция судьи. Учебная игра.	1
67.	Закрепление тактических действий при выполнении подач и передач. Судейство.	1
68.	Учебная игра по правилам соревнований. Судейство.	1