

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Муниципальное образование Тальменский район

МКОУ "Ларичихинская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Методическим
объединением учителей
начальных классов

Коротина О.О.
Протокол №1 от «30» августа
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

Петлюк Н.М.
«30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Бурындина Т.Е.
Приказ №184 от «30»
августа 2024 г.

Программа курса внеурочной деятельности

по физической культуре

«Сильные, смелые, ловкие»

для учащихся 3-4 классов

на 2024-2025 учебный год

Составитель: Клименко Марина Михайловна

учитель физической культуры

Ларичиха 2024г

Пояснительная записка.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по физической культуре «Школа мяча» основного общего образования разработана в соответствии

- с Законом РФ «Об образовании» от 29 декабря 2012г. №273 ФЗ;
- с ФГОС НОО (приказ Минобрнауки Российской Федерации от 06.10.2009 года №373),

- на основе «Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя Д.В.Григорьева и др. Просвещение, 2013-. 223с. Стандарты второго поколения).

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

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 планирование 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 возрастно-половых особенностей учащихся в содержании учебного материала.

Общий объем программы:

3-4класс - 34 часа, 1 час в неделю

Продолжительность обучения - 1 год.

Продолжительность занятия – 40 минут.

Формы проведения занятия

- Групповые занятия под руководством учителя (обучение в сотрудничестве).
- Самостоятельная работа.
- Работа в парах.
- Спортивные соревнования.
- Тестирование двигательных способностей.

Методы внеурочной деятельности:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т. д.);
- наглядный (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение,

показ (выполнение) педагогом;

- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- фронтальный – одно и то же задание выполняют все ученики класса независимо от их построения;

- групповой – предусматривает временное деление класса на несколько групп и выполнение каждой группой своих заданий по указанию учителя;

- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, учениками, отличающимися по своей подготовленности, способностям, состоянием здоровья;

- круговой метод – последовательное выполнение занимающимися серии заданий (упражнений) на специально подготовленных местах, расположенных по кругу зала или площадки.

Средства обучения - это средства воспитания, выбор которых определяется содержанием, формой внеурочной деятельности:

- упражнение;
- методы игры.

Связь содержания программы внеурочной деятельности с учебными предметами.

Внеурочная работа служит продолжением учебной деятельности и направлена на систематическое образование учащихся.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Школа мяча» тесно связана с учебными предметами:

- «Физическая культура», т.к. при освоении данной программы учащиеся получают возможность улучшить свои предметные результаты в области одного из разделов предмета «Спортивные игры»;

- «Основы духовно-нравственной культуры» т.к. при освоении данной программы учащиеся получают возможность для развития нравственных норм, ценностно-смысловой сферы личности.

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 кружковые 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.

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

Планируемая результативность программы 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.

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.

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.
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их проверки;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и

занятий физической культурой;

Познавательные

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- 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;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметные результаты

- - формирование знаний о легкой атлетике 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

Качества личности, которые могут быть развиты у обучающихся в результате занятий:

- - сила воли - способность преодолевать значительные затруднения;
- - трудолюбие, настойчивость, терпеливость – это проявление силы воли во времени, на пути к достижению поставленной цели. Такая устремленность, питаемая моральным долгом, интересом и желанием достигнуть цели, главнейшая основа этих качеств;
- - выдержка и самообладание - это качества, определяющие умение спортсмена владеть собой, позволяющие сохранять психическую устойчивость и хладнокровие перед стартом и в «разгар» битвы на спортивной арене, обеспечивающие правильную реакцию и поведение спортсмена на различные сбивающие внешние факторы;
- - решительность – это умение в нужный момент принимать обоснованное решение, своевременно проводить его к исполнению;
- - мужество и смелость – это черты характера, выражающие моральную силу и волевую стойкость человека, храбрость, присутствия духа в опасности, готовность смело и решительно бороться за достижение благородной цели;
- - уверенность в своих силах – это качество, является основой бойцовского характера;
- - дисциплинированность – это умение подчинять свои действия требованиям долга, правилам и нормам, принятым в нашем обществе. Это необходимое качество для каждого человека;
- - самостоятельность и инициативность – это умение намечать цели и план действий, самостоятельно принимать и осуществлять решения;
- - воля к победе - проявляется в сочетании всех волевых качеств и опирается на его моральные качества

Демонстрация успешности обучающихся:

- - участие в спортивных мероприятиях городского, уровня;
- - участие обучающихся в общешкольных спортивных мероприятиях;
- - выполнение контрольных нормативов.

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 закаляющих 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;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- последовательно выполнять ОРУ с большими и малыми мячами;
- 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 задания индивидуально, в паре, группе, команде;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной

функциональной направленности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку;
- адекватно оценивать результаты свои и сверстников;
- научиться воспринимать новое;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам;
- организовывать и проводить подвижные игры с мячом во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;

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, корректировать их по мере необходимости;
- 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;
- продуктивно разрешать конфликты с учетом интересов его участников;
- с достоинством принимать победу и поражение в подвижных играх;
- осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе сотрудничества;
- адекватно использовать речь для регуляции своей деятельности;

Эффекты образовательных результатов

Реализуя данную программу, предполагаются следующие эффекты образовательных результатов:

- умение самостоятельно подбирать упражнения с мячом и без него для зарядки, игр на воздухе, досуга;
- организовать и проводить игры со сверстниками, изменять правила игры, придумывать новые игры в зависимости от количества участников, их возраста и умения;
- понимать необходимость и знать, как снять напряжение во время умственной нагрузки (или после неё) и повысить работоспособность;
- испытывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх с мячом;

проявлять интерес к исследовательской деятельности связанной с ФК и здоровьесбережением.

Тематическое планирование 3-4 класс

№	Тема	Основные виды деятельности	Кол-во часов
Баскетбол			12
1	Стойки и перемещения баскетболиста	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	2
2	Остановки:		
	«Прыжком»		1
	«В два шага»		1
3	Передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1
4	Ловля мяча		1
5	Ведение мяча	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
6	Броски в кольцо	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.	1
7	Подвижные игры	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.).	4
Волейбол			12
1	Перемещения	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот,	2

		ускорение).	
2	Передача	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.	3
4	Нижняя прямая подача с середины площадки	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	2
5	Прием мяча	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	2
6	Подвижные игры и эстафеты	Подвижные игры, эстафеты.	3
Футбол			11
1	Стойки и перемещения	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1
2	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии.	2
3	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу		1
4	Передачи мяча	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания.	3
5	Подвижные игры	Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».	3
	Итого		34

Календарно-тематическое поурочное планирование внеурочной деятельности к рабочей программе «Сильные, смелые, ловкие» 3-4 класс на 2024-2025 учебный год Клименко М.М.

недели	№ урока	Тема	Количество часов
1	1	Стойки и перемещения баскетболиста	1
2	2	Стойки и перемещения баскетболиста	1
3	3	Остановки: «Прыжком»	1
4	4	Остановка «В два шага»	1
5	5	Передачи мяча в парах	1
6	6	Ловля мяча одной, двумя руками	1
7	7	Ведение мяча	1
8	8	Броски в кольцо	1
9	9	Подвижные игры с элементами волейбола	1
10	10	Подвижные игры с элементами волейбола	1
11	11	Подвижные игры с элементами баскетбола	1
12	12	Подвижные игры с элементами баскетбола	1
13	13	Перемещения по площадке	1
14	14	Перемещения в трех очковой зоне	1
15	15	Передача в парах	1
16	16	Передача в тройках	1
17	17	Передача мяча по кругу	1
18	18	Нижняя прямая подача с середины площадки	1
19	19	Нижняя прямая подача с середины площадки	1
20	20	Прием мяча верхний	1
21	21	Прием мяча нижний	1
22	22	Подвижные игры и эстафеты	1
23	23	Подвижные игры и эстафеты	1
24	24	Подвижные игры и эстафеты	1
25	25	Стойки и перемещения	1
26	26	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	1
27	27	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного	1
28	28	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	1
29	29	Передачи мяча	1
30	30	Передачи мяча	1
31	31	Передачи мяча	1
32	32	Подвижные игры с элементами волейбола	1
33	33	Подвижные игры с элементами баскетбола	1
34	34	Подвижные игры с элементами футбола	1

Всего 34 часа

Материально-техническое обеспечение занятий

1. Щиты, кольца – 2 шт.
2. Стойки для обводки – 6 штук.
3. Гимнастические скамейки – 2 штук.
4. Гимнастические маты – 2 шт.
5. Скакалки – 10 шт.
6. Мячи волейбольные – 4 шт.
7. Мячи баскетбольные – 10 шт.
8. Мячи футбольные – 1 шт.

Список литературы для учителя

1. Закон РФ «Об образовании» от 16 ноября 1997 г. с дополнениями от 05 марта 2004 г.;
2. «Концепция модернизации российского образования на период до 2010года»;
3. Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях (Приложение к письму Минобразования России от 11 июня 2002 г. № 30-51-433/16);
4. О повышении воспитательного потенциала общеобразовательного процесса в общеобразовательном учреждении (Письмо Министерства образования Российской Федерации от 2 апреля 2002г. № 13-51-28/13);
5. Решение Государственного Совета Российской Федерации от 30 января 2002 года «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян»;
6. Стандарты второго поколения. Фундаментальное ядро содержания общего образования. Москва «Просвещение» 2010г.;
7. Федеральный Закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации» от 29 апреля 1999 года № 80-ФЗ;
8. Федеральная программа развития образования на 2000-2010гг.;
9. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы». Утверждена Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 января 2006 года №7.

Список литературы для обучающихся

1. Лях В.И. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. М., Просвещение, 2010;
2. Матвеев А.П. Физическая культура: Учебник: 1 класс. Просвещение, 2010