

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2 г. Никольское»

Тосненский муниципальный район

РАССМОТРЕНО
методическим объединением
учителей оборонно-спортивных
дисциплин

----- Дубоусов М.В.

Протокол №1
от "30" 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместителем директора по ВР
_____ Комарова И.В.

"30" 08 2024 г.

Рабочая программа

учебного курса
внеурочной
деятельности
«Веселый мяч»

для 3-4 класса

начального общего образования

Составитель:
Завитаева Валерия Александровна

Никольское 2024

1. Содержание курса внеурочной деятельности «Веселый мяч»

Цель программы: сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи:

- сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки детей. На всех этапах занятий идёт непрерывный процесс обучения технике подвижных игр и совершенствования её.

Обучая детей технике владения мячом, очень важно создать у них правильное зрительное представление изучаемого технического приёма.

Большое значение для успешного обучения техническим приёмам игры имеют мячи, соответствующие возрасту занимающихся. В занятиях с кружковцами младшей и средней групп мячи должны быть уменьшенного размера и массы; можно использовать волейбольные.

Обучение технике игры является наиболее сложным и трудоёмким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени.

Спортивные и подвижные игры:

Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости, выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.

Игры с бегом (Общеразвивающие игры):

Главная задача игр с элементами общеразвивающих упражнений не достижение максимальных результатов, а укрепление двигательного аппарата, общее физическое развитие. Как правило, такие игры богаты сюжетами и двигательными действиями, что помогает решать задачи не только физического, но и нравственного воспитания. В процессе игры дети приучаются соблюдать правила, быстро мыслить, проявлять волю и выдержку, выручать друг друга.

Игры с мячом:

Развивать умение ребенка «владеть» мячом (схватывать, удерживать, отталкивать, бросать, использовать мяч в самостоятельных играх). Развивать координацию движений, воспитывать потребность во взаимовыручке при освоении новых движений.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «веселый мяч»

Личностные результаты освоения содержания программы «Веселый мяч»:

- 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 освоения содержания программы «Веселый мяч»:

- 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;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее 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.

Регулятивные УУД:

Организовать самостоятельную деятельность с учётом требований безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.

Характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

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

Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.

Познавательные УУД:

Осмысление и объяснение своего двигательного опыта.
 Осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений.
 Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
 Моделирование и выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.

Коммуникативные УУД:

Умение слушать и слышать друг друга.

Умение согласованно выполнять совместную деятельность: распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться.

Умение дружить, взаимовыручка.

3. Тематическое планирование (3-4 класс)

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Кол-во часов	Форма проведения	Деятельность учителя с учётом рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. «Спортивные и подвижные игры (Общеразвивающие игры)»					
1.1	Знания о физической культуре.	1	Показ учителя. Игра	<ul style="list-style-type: none"> установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; 	http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» http://spo.1september.ru/ Газета «Спорт в школе» http://ds31.centerstart.ru/ Рекомендации инструктора по физкультуре http://www.kazedu.kz/ Комплекс упражнений по физической культуре http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php
1.2	Освоение новых спортивных игр.	22	Показ учителем. Изучение игр.	<ul style="list-style-type: none"> привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; использование воспитательных 	http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» http://spo.1september.ru/ Газета «Спорт в школе» http://ds31.centerstart.ru/ Рекомендации инструктора по физкультуре http://www.kazedu.kz/ Комплекс упражнений

				<p>возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</p> <ul style="list-style-type: none"> • применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми; 	<p>по физической культуре http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php</p>
Раздел 2. «Игры с бегом»					
2.1	Основы игры с бегом	1	Изучение правил. Показ учителем. Игры	<ul style="list-style-type: none"> • включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; • организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; • инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения. 	<p>http://zdd.1september.ru/газета «Здоровье детей» http://spo.1september.ru/Газета «Спорт в школе» http://ds31.centerstart.ru/Рекомендации инструктора по физкультуре http://www.kazedu.kz/Комплекс упражнений по физической культуре http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php</p>
2.2	Изучение новых игр с бегом	22	Показ учителем. Игры		<p>http://zdd.1september.ru/газета «Здоровье детей» http://spo.1september.ru/Газета «Спорт в школе» http://ds31.centerstart.ru/Рекомендации инструктора по физкультуре http://www.kazedu.kz/Комплекс упражнений по физической культуре http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php</p>
Раздел 3. «Игры с мячом»					
3.1	Основы игр с мячом	1	Изучение правил. Показ учителем. Игры		<p>http://zdd.1september.ru/газета «Здоровье детей» http://spo.1september.ru/Газета «Спорт в школе» http://ds31.centerstart.ru/Рекомендации инструктора по физкультуре http://www.kazedu.kz/Комплекс упражнений по физической культуре http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php</p>
3.2	Изучение новых игр с мячом	21	Показ учителем. Игры		<p>http://zdd.1september.ru/газета «Здоровье детей» http://spo.1september.ru/Газета «Спорт в</p>

					школе» http://ds31.centerstart.ru/ Рекомендации инструктора физкультуре	по
--	--	--	--	--	---	----

Календарно-тематическое планирование (68 часов)

3 класс

№ темы (раздела)	Название темы (раздела)	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	Правила поведения на занятиях, инструктаж по техники безопасности. Рассказ об истории возникновения мяча и разнообразии видов спорта. Проведение эстафеты.	2 часа	03.09	
2	Обучение ловле, броскам и ведению мяча». П/и «Овладей мячом».	2 часа	10.09	
3	Развитие внимания. Игры: «Стоп сигнал», «Мяч соседу».	2 часа	17.09	
4	Броски мяча вверх и ловля после отскока. П/и «Кошки-мышки», «Тише едешь, дальше будешь!».	2 часа	24.09	
5	Игры: «Пустое место», «Совушка», «Салки», «Круговая охота».	2 часа	01.10	
6	Командные эстафеты: «Эстафета с мячом в руках», «Бег в упряжке», «Успей найти партнера».	2 часа	08.10	
7	Развитие прыгучести. Упражнения: Прыжки через скакалку, напрыгивание на предметы различной высоты. Игры: «У кого меньше мячей», «Обгони мяч».	2 часа	15.10	
8	Передача мяча двумя руками от груди. П/и «Бой петухов».	2 часа	22.10	
9	Игры на развитие ловкости: «Поймай мяч!», «Охотники и утки», «Подвижная цель».	2 часа	05.11	
10	Обучение бросанию и ловле мяча. П/и «Поймай мяч», «Охотники и	2 часа	12.11	

	утки».			
11	Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Игра «Кто дальше бросит».	2 часа	19.11	
12	Обучение бросанию и ловле мяча. Игры: «Охотники», «Хоккей».	2 часа	26.11	
13	Игры на развитие ловкости: «Поймай мяч!», «Охотники и утки», «Подвижная цель».	2 часа	03.12	
14	Ведение мяча на месте, правой и левой рукой. Игры «Займи свободный кружок», «Лови-бросай».	2 часа	10.12	
15	Ведение мяча на месте правой и левой рукой, меняя высоту отскока. П/и «Мотоциклисты», «Поймай мяч».	2 часа	17.12	
16	Игры на сплочение коллектива: «Передай другому», «Троллейбус», «Проводник», «Паровозик».	2 часа	24.12	
17	Ведение мяча по кругу правой и левой рукой. Броски мяча в корзину с места. Игра «Займи свободный кружок».	2 часа	14.01	
18	Веселые старты «Мы – дружные!».	2 часа	21.01	
19	Бросание мяча вверх и ловля его после отскока от пола. Игры: «Играй, играй - мяч не теряй», «Будь внимателен!».	2 часа	28.01	
20	Бросание мяча вверх и ловля его после отскока. Игры «10 передач», «Обгони мяч».	2 часа	04.02	
21	Ведение мяча на месте правой, левой рукой, меняя высоту отскока мяча, направления и скорость ведения. Игры «За мячом», «Попади!».	2 часа	11.02	
22	Игры: «Попади в кольцо!», «Змейка», «Кто дальше».	2 часа	18.02	

23	Подвижные игры: «Пустое место», «Пятнашки», «Кто вперед!», «Салки».	2 часа	25.02	
24	Ведение мяча на различной скорости, меняя направление движения. Игра: «Футбол».	2 часа	04.03	
25	Игры: «Футбольный городок», «Попади в ворота», «Мяч в кругу».	2 часа	11.03	
26	Игры: «Лучший вратарь», «Мини-футбол», «Змейка», «Полоса препятствий».	2 часа	18.03	
27	Игры: «Футбол через скамейку», «Попади мячом».	2 часа	01.04	
28	Эстафета «Быстрее, выше, сильнее!».	2 часа	08.04	
29	Подвижные игры: «Стой на одной ноге!», «Цапля», «Пройди по веревочке».	2 часа	15.04	
30	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол».	2 часа	22.04	
31	Веселые старты «Мы – дружные!».	2 часа	29.04	
32	Знакомство с игрой «пионербол»: броски мяча. Игра: «Пионербол».	2 часа	06.05	
33	Подвижные игры: «Поймай мяч», «Выбей водящего», «Сбей мяч».	2 часа	13.05	
34	Подвижные игры: «Защитим товарища», «Лохматый пес».	2 часа	20.05	

Календарно-тематическое планирование (68 часов)

4 класс

№ темы (раздела)	Название темы (раздела)	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	Правила поведения на занятиях, инструктаж по техники безопасности. Рассказ об истории возникновения мяча и разнообразии видов спорта. Проведение эстафеты.	2 часа	05.09	
2	Обучение ловле, броскам и ведению мяча». П/и «Овладей мячом».	2 часа	12.09	
3	Развитие внимания. Игры: «Стоп сигнал», «Мяч соседу».	2 часа	19.09	
4	Броски мяча вверх и ловля после отскока. П/и «Кошки-мышки», «Тише едешь, дальше будешь!».	2 часа	26.09	
5	Игры: «Пустое место», «Совушка», «Салки», «Круговая охота».	2 часа	03.10	
6	Командные эстафеты: «Эстафета с мячом в руках», «Бег в упряжке», «Успей найти партнера».	2 часа	10.10	
7	Развитие прыгучести. Упражнения: Прыжки через скакалку, напрыгивание на предметы различной высоты. Игры: «У кого меньше мячей», «Обгони мяч».	2 часа	17.10	
8	Передача мяча двумя руками от груди. П/и «Бой петухов».	2 часа	24.10	
9	Игры на развитие ловкости: «Поймай мяч!», «Охотники и утки», «Подвижная цель».	2 часа	07.11	
10	Обучение бросанию и ловле мяча. П/и «Поймай мяч», «Охотники и утки».	2 часа	14.11	
11	Ведение мяча на месте правой и	2 часа	21.11	

	левой рукой. Игра «Кто дальше бросит».			
12	Обучение бросанию и ловле мяча. Игры: «Охотники», «Хоккей».	2 часа	28.11	
13	Игры на развитие ловкости: «Поймай мяч!», «Охотники и утки», «Подвижная цель».	2 часа	05.12	
14	Ведение мяча на месте, правой и левой рукой. Игры «Займи свободный кружок», «Лови-бросай».	2 часа	12.12	
15	Ведение мяча на месте правой и левой рукой, меняя высоту отскока. П/и «Мотоциклисты», «Поймай мяч».	2 часа	19.12	
16	Игры на сплочение коллектива: «Передай другому», «Троллейбус», «Проводник», «Паровозик».	2 часа	26.12	
17	Ведение мяча по кругу правой и левой рукой. Броски мяча в корзину с места. Игра «Займи свободный кружок».	2 часа	09.01	
18	Веселые старты «Мы – дружные!».	2 часа	16.01	
19	Бросание мяча вверх и ловля его после отскока от пола. Игры: «Играй, играй - мяч не теряй», «Будь внимателен!».	2 часа	23.01	
20	Бросание мяча вверх и ловля его после отскока. Игры «10 передач», «Обгони мяч».	2 часа	30.01	
21	Ведение мяча на месте правой, левой рукой, меняя высоту отскока мяча, направления и скорость ведения. Игры «За мячом», «Попади!».	2 часа	06.02	
22	Игры: «Попади в кольцо!», «Змейка», «Кто дальше».	2 часа	13.02	
23	Подвижные игры: «Пустое место», «Пятнашки», «Кто вперед!», «Салки».	2 часа	20.02	

24	Ведение мяча на различной скорости, меняя направление движения. Игра: «Футбол».	2 часа	27.02	
25	Игры: «Футбольный городок», «Попади в ворота», «Мяч в кругу».	2 часа	06.03	
26	Игры: «Лучший вратарь», «Мини-футбол», «Змейка», «Полоса препятствий».	2 часа	13.03	
27	Игры: «Футбол через скамейку», «Попади мячом».	2 часа	20.03	
28	Эстафета «Быстрее, выше, сильнее!».	2 часа	03.04	
29	Подвижные игры: «Стой на одной ноге!», «Цапля», «Пройди по веревочке».	2 часа	10.04	
30	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол».	2 часа	17.04	
31	Веселые старты «Мы – дружные!».	2 часа	24.04	
32	Знакомство с игрой «пионербол»: броски мяча. Игра: «Пионербол».	2 часа	08.05	
33	Подвижные игры: «Поймай мяч», «Выбей водящего», «Сбей мяч».	2 часа	15.05	
34	Подвижные игры: «Защитим товарища», «Лохматый пес».	2 часа	22.05	