

Департамент образования и науки Курганской области
МОУО Администрации Половинского муниципального округа
МОУ "Половинская средняя общеобразовательная школа"

РАССМОТРЕНО
Методический совет школы
Протокол №10
от "20" июля 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР

 (Годонюк Л.В.)
"20" июля 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы

 (Зими́на Г.К.)
Приказ № 282
от "25" июля 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Игры с мячом»
для 3-4 класса начального общего образования

Составитель: Гоголева Н.В.,
учитель физической культуры

Пояснительная записка.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29 мая 2015 года № 996-р;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения от 31 мая 2021 года № 286;
- Методических рекомендаций по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования, направленные письмом Минпросвещения России от 5 июля 2022 года № ТВ-1290/03;
- Основной образовательной программы начального общего образования МОУ «Половинская СОШ», утвержденной приказом от 26 мая 2022 года № 145 (с изменениями и дополнениями), в том числе с учетом рабочей программы воспитания.

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью большое значение имеют занятия с мячами.

Данная программа разработана для занятий с обучающимися начальной школы. Программа рассчитана на 1 час в неделю для обучающихся 3-4 классов. Реализация данной программы происходит за счёт разнообразного содержания занятий. Внеурочная деятельность ориентирована на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни становлении познавательной мотивации и способностей.

Заниматься в секции может каждый обучающийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста, времени года и местных особенностей, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Цель и задачи проведения занятий – здоровьесбережение, здоровьеподдержание и здоровьесформирование младших обучающихся.

Цели и задачи:

Здоровьесберегающие:

- укрепления здоровья и закаливание;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- снятие физической и умственной усталости.

Образовательные:

- просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- приобретение технических навыков спортивных игр.

Развивающие:

- достижения всестороннего развития;
- развитие координации движений;
- развитие быстроты реакции,

Воспитательные:

- формирование моральных и волевых качеств;
- воспитание дисциплинированности, смелости и решительности

Актуальность

Курс внеурочной деятельности построен на работе с различными мячами. Акцент делается на обучение двигательным действиям игры в баскетбол.

Занятия с детьми проводятся в *игровой форме*, что доставляет детям массу удовольствия! А положительные эмоции помогают ребёнку легко преодолевать стрессовые ситуации и быть уверенным в себе.

На занятиях дети осваивают технические приемы игры в баскетбол, играют в подвижные, сюжетно-ролевые, тематические игры. Занимаются с использованием спортивного инвентаря, учатся ориентироваться в зале, развивают внимание и воображение.

Место учебного предмета в учебном плане

Организация занятий по направлениям раздела «Внеурочная деятельность» является неотъемлемой частью образовательного процесса. Курс внеурочной деятельности «Игры с мячом» относится к направлению «Занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов». На изучение курса «Игры с мячом» в 3-ч и 4-х классах отведено по 1ч в неделю (34 учебные недели), всего на курс – 68ч.

Форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению

«Игры с мячом» предназначена для обучающихся 3-4 классов.

Занятия проводятся в спортивном зале, на спортивной площадке, на свежем воздухе.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника

Формы работы - интегрированные уроки, беседы, деловые игры, уроки здоровья, подвижные игры с элементами игры в баскетбол, игры на воздухе, сюжетно-ролевые игры, соревнования. Занятия проводятся раз в неделю по 40 минут – во втором.

Содержание курса «Игры с мячом» по классам

3 класс

Техника перемещений. Техника безопасности на занятиях. Форма для занятий. Специальная разминка. Ходьба с упражнениями для осанки. Бег на передней части стопы.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий аэробикой.

Подвижные игры на материале спортивных игр, легкой атлетики. Взаимодействие в парах и группах при передаче мяча. Формирование качеств силы, быстроты, выносливости. И координации при выполнении упражнений с мячом, скакалкой. «Борьба за знамя», «Салки с предметами». «Прыжок за прыжком», «Охотники и утки». «Казачьи-разбойники», «Перестрелки». Линейные эстафеты.

Развитие физических качеств. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Развитие выносливости: бег с препятствиями, на время, попеременный бег. Комплекс упражнений на развитие быстроты. Комплекс упражнений на развитие ловкости. Комплекс упражнений на развитие выносливости. Развитие координации: преодоление простых препятствий; передвижение с изменяющимся направлением и остановками; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну, поворотами и приседаниями; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища, преодоление полос препятствий, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию, равновесие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Лазание по канату. Развитие силовых способностей. Прыжки через скакалку разными способами. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, комплексы упражнений на развитие гибкости.

Упражнения на формирования правильной осанки.

Комплексы упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Физкультминутки. Комплексы по формированию навыка правильной осанки. Упражнения: «Держи осанку», «Гора», «Стрекоза», «Дорожка здоровья». Подвижные игры: «Космонавты», «Перемена и урок», «Котел», «Великаны, карлики». Игры малой подвижности: «Внимательные глазки», «Жмурки», «Запрещенное движение» и др. Индивидуальная работа.

Подвижные игры на материале спортивных игр, образно-сюжетные игры. Универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при передаче и перекатах мяча. Техника бросков снизу. Формирование качеств силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений с мячом. Развитие быстроты: подвижные игры на развитие быстроты, ловкости, координации движений.

Развитие умения владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе игры. «Передал-

садись», «Мяч капитану», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Сколько передач». Эстафеты с ведением мяча.

Технические приемы работы с мячом. Ловля и передача мяча на месте, в парах, в движении, от стены, с отскоком, из-за головы, одной рукой, передача мяча снизу, передачи из одной руки в другую - перед собой за спиной, под ногой партнёру; броски и ловля после удара об пол; броски и ловля - двумя руками, одной рукой; перекаты по полу, по телу.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Развитие физических качеств, занятия с мячами. Бег, остановки, повороты, выпрыгивания, перемещения боком, спиной вперед, остановка прыжком, остановка в шаге. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гимнастические палки). Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), повторное выполнение многоскоков; преодоление препятствий (15–20 см). Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди). Повторное выполнение беговых нагрузок; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.

4 класс

Техника перемещений. Техника безопасности на занятиях. Форма для занятий. Специальная разминка. Ходьба с упражнениями для осанки. Ходьба с упражнениями для красивой походки. Бег на передней части стопы. Общеразвивающие комплексы. Игры-эстафеты

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий аэробикой.

Подвижные игры на материале спортивных игр, легкой атлетики. Взаимодействие в парах и группах при передаче мяча. Формирование качеств силы, быстроты, выносливости. И координации при выполнении упражнений с мячом, скакалкой. «Перебежки», «Северный и южный ветер», «Рикошет», «мяч по кругу». Встречные эстафеты. Отработка двигательных действий на скорости.

Акробатика. Перекаты в группировке, кувырки боком, кувырки через плечо, обеспечивающие безопасность и формирующие полезные навыки, а также кувырки вперед, назад, мост, стойки на лопатках.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, комплексы упражнений на развитие гибкости.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Комплексы упражнений на укрепление мышечного корсета.

Технические элементы игры в баскетбол для развития физических качеств.

Стрит-бол. Комбинации в тройках. Комплекс упражнений для развития ловкости. Комплекс упражнений для развития выносливости.

Бег, остановки, повороты, выпрыгивания, перемещения боком, спиной вперед, остановка прыжком, остановка в шаге. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гимнастические палки). Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), повторное выполнение многоскоков; преодоление препятствий (15–20 см). Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди). Повторное выполнение беговых нагрузок; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.

Технические элементы с мячами. Передача мяча в парах. Ведение мяча по прямой. Перемещения, прыжки. Комбинации из изученных элементов.

Ловля и передача мяча на месте, в парах, в движении, от стены, с отскоком, из-за головы, одной рукой, передача мяча снизу, передачи из одной руки в другую - перед собой за спиной, под ногой партнёру; броски и ловля после удара об пол; броски и ловля - двумя руками, одной рукой; перекаты по полу, по телу.

Содержание курса «Игры с мячом» по видам деятельности

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

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий аэробикой.

Самостоятельные игры и развлечения. Проведение комплексов игрового стрейчинга.

Основные упражнения. Техника владения баскетбольным мячом, проведение подвижных игр элементарными правилами игры в баскетбол.

Упражнения с мячом .

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «змея поднимает голову», «кобра», «ящерица», «кораблик», «лодочка», «качели», «рыбка», «кузнечик», «собачка», «кошечка», «кукушка». Упражнения для мышц спины и брюшного пресса – наклоны вперед: «книжка», «птица», «летучая мышь», «страус», «орешек», «обезьяна лезет за бананами», «веточка», «уголок», «перочинный ножик», «осьминог», «горка», «черепашка», «волчонок», «Ванька-встанька», «ежик», «слон». Повороты и наклоны туловища; «мятник», морская звезда», лисичка», «месяц», «муравей», «флюгер», «стрекоза», «повороты». Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног: «бабочка», неваляшка», «паучок», «павлин», «лягушка», «ножницы», «бег», «краб», «велосипед», «елочка», «паровозик», «жучок», «хлопушка». Упражнения на равновесие: «аист», «петушок», «оловянный солдатик», «цапля», «ласточка», «орел».

Игровые комплексы: «Гуси-лебеди», «Мы топая ногами», «Вышла мышка», «Печка горяча», «Ровным кругом», «У реки росла рябина»

Акробатика. Перекаты в группировке, кувырки боком, кувырки через плечо, обеспечивающие безопасность и формирующие полезные навыки, а также кувырки вперед, назад, мост, стойки на лопатках.

Упражнения на формирования правильной осанки.

Комплексы упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Физкультминутки. Комплексы по формированию навыка правильной осанки. Упражнения: «Держи осанку», «Гора», «Стрекоза», «Дорожка здоровья». Подвижные игры: «Космонавты», «Перемена и урок», «Котел», «Великаны, карлики». Игры малой подвижности: «Внимательные глазки», «Жмурки», «Запрещенное движение» и др. Индивидуальная работа.

Перемещение баскетболиста. Бег, остановки, повороты, выпрыгивания, перемещения боком, спиной вперед, остановка прыжком, остановка в шаге.

Технические приемы работы с мячом. Ловля и передача мяча на месте, в парах, в движении, от стены, с отскоком, из-за головы, одной рукой, передача мяча снизу, передачи из одной руки в другую - перед собой за спиной, под ногой партнёру; броски и ловля после удара об пол; броски и ловля - двумя руками, одной рукой; перекаты по полу, по телу.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, комплексы упражнений на развитие гибкости.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; спрыгивание и запрыгивание.

Подвижные и спортивные игры. На материале подвижных игр с основами элементарных правил игры в баскетбол, упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию.

Сюжетно – ролевые игры.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; передвижение с изменяющимся направлением и остановками; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну, поворотами и приседаниями; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища, преодоление полос препятствий, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию, равновесие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гимнастические палки). Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), повторное выполнение многоскоков; преодоление препятствий (15–20 см). Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1–2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди). Повторное выполнение беговых нагрузок; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.

Развитие быстроты: подвижные игры на развитие быстроты, ловкости, координации движений.

Развитие выносливости: бег с препятствиями, на время, попеременный бег.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Игры с мячом» ожидается:

- повышение качества и количества мероприятий с учащимися, направленных на формирование здорового образа жизни;
- улучшение здоровья учащихся;
- формирование у учащихся осознанной потребности в здоровом образе жизни; повышение интереса школьников к занятиям физической культурой и спортом;
- пополнение материальной базы для проведения уроков физической культуры и внеклассных мероприятий;
- создание необходимой базы материалов и методологической основы для формирования здорового образа жизни, внедрение новых форм и методов воспитательной работы;
- развитие умений работать в коллективе;
- формирование у детей уверенности в своих силах;
- умение применять игры самостоятельно.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

Гражданско-патриотическое воспитание:

- ***определять*** и ***высказывать*** под руководством учителя первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений;

Духовно-нравственное воспитание:

во время игры руководствоваться следующими принципами:

- признавать индивидуальность каждого человека;
- проявлять сопереживание, уважение и доброжелательность;
- не принимать любые формы поведения, направленные на причинение физического и морального вреда другим людям.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- учиться соблюдению правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде;
- стремиться к бережному отношению к физическому и психическому здоровью.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Познавательные УУД:

базовые логические действия:

- сравнивать объекты (игры, элементы игр), устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии, делать предварительный отбор подвижных игр;
 - объединять части объекта (объекты) по определенному признаку;
 - определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты (игры, элементы игры);
 - перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы всего класса
- #### ***работа с информацией:***
- выбирать источник получения информации;
 - согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;
 - соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей)

несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске в сети Интернет;

- анализировать и создавать схемы, таблицы для представления информации (например, создавать схемы, пиктограммы игры; составлять план игры на основе (предметных рисунков, схематических рисунков, схем).

2. Коммуникативные УУД:

В общении во время игры, обсуждения:

- выражать эмоции в соответствии с целями и условиям общения;
- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила общения и поведения во время игры;
- признавать возможность существования разных точек зрения;
- корректно и аргументированно высказывать своё мнение.

совместная деятельность во время игры, обсуждения:

- формулировать краткосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективной игре), распределять промежуточные шаги;
- принимать цель совместной деятельности: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы при подготовке игры (реквизитов, разметки и т.п.)
- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться.

3. Регулятивные УУД:

самоорганизация:

- планировать свои действия по организации и проведения игры и проговаривать последовательность действий;
- выстраивать последовательность выбранных (предложенных учителем) действий, учиться работать по предложенному учителем плану;

Самоконтроль:

- устанавливать причины успеха/неуспеха игровой деятельности;
- корректировать свои действия для преодоления ошибок.

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять занятия как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, составлять комплексы упражнений и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- 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 обучающимися, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемый результат:

- формирование установок здорового образа жизни;
- формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
- снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
- знание базовой техники перемещения игрока, прыжков, передвижений;
- умение правильно выполнять упражнения по технике работы с мячом;
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- отсутствие вредных привычек;

Средства диагностики:

- наблюдения;
- собеседование;
- анкетирование родителей;
- анкетирование обучающихся;
- тестирование и мониторинг здоровья.

Система оценки планируемых результатов.

Воспитательные результаты любого из видов деятельности школьников, в данном случае «спортивно-оздоровительного» распределяются по трем уровням.

- **Первый уровень результатов** – приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.) первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
- **Второй уровень результатов** – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура) ценностного отношения к социальной реальности в целом.
- **Третий уровень результатов** – получение школьником опыта самостоятельного общественного действия.

Переход от одного уровня воспитательных результатов к другому должен быть последовательным, постепенным, что должно учитываться при организации воспитания и социализации младших школьников.

В 3 классе возможно достижение результатов первого и второго уровня,

В 4 классе возможно достижение результатов второго уровня и третьего уровня. Для отслеживания результатов на начальном этапе обучения младшего школьника закладывается интерес к физической культуре, осознанной мотивации к знаниям и собственному здоровью через внеурочную деятельность, с целью оздоровления ребёнка, на этом этапе достижения учащиеся очень подвижны и индивидуальны.

Контроль на данном этапе проводится в игровой форме (викторины, конкурсы, соревнования) посредством выполнения творческих заданий, легкоатлетических упражнений и их последующей рефлексии.

Способами определения результативности программы являются диагностика развития спортивно-оздоровительных способностей детей, проводимая в виде наблюдения, анкетирования, тестирования, выполнения легкоатлетических упражнений.

Материально-техническое оснащение секции «Игры с мячом»

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого обучающегося);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 обучающихся);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
Библиотечный фонд	
Программа	Д
Учебно-дидактические пособия и рекомендации	Д
Журнал «Физическая культура в школе»	Д
Печатные пособия	
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	Д
Технические средства обучения	
Ноутбук	Д
Учебно-практическое оборудование	
Бревно напольное	П
Перекладина гимнастическая пристеночная	П
Стенка гимнастическая	П
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К

Палка гимнастическая	К
Скакалка детская, обруч детский	К
Мат гимнастический	П
Кегли	К
Аптечка	Д

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности.
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры (пионербол, элементы баскетбола), развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивных площадок (футбольная, баскетбольная, волейбольная, беговые дорожки)
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья обучающихся.

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Беговые дорожки;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

Тематическое планирование (сетка часов) 3-4 класс

№ п/п	Тема	Количество часов 3 класс	Количество часов 4 класс	ЦОР/ЭОР
	Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	В процессе занятий	В процессе занятий	Я иду на урок физкультуры. https://spo.1sept.ru/urok/
1.	Техника перемещений	2	2	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
2.	Подвижные игры на материале спортивных игр, легкой атлетики	4	4	
3.	Развитие физических качеств	4	-	
4.	Гимнастические упражнения прикладного характера	2	2	Российская электронная школа. https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5.	Формирование осанки	2	2	
6.	Подвижные игры на материале спортивных игр, образно-сюжетные игры	4	4	
7.	Технические элементы с мячами	8	8	
8.	Развитие физических качеств, занятие с мячами	8	-	
9.	Технические элементы игры в баскетбол для развития физических качеств	-	8	
10.	Акробатика	-	4	
ИТОГО		34	34	

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Дата план	факт	Содержание	Характеристика деятельности учащихся. УУД (личностные, познавательные, коммуникативные, регулятивные)
Техника перемещений 2ч				
1			Техника безопасности на занятиях. Форма для занятий . Специальная разминка.	Соблюдать правила ТБ. Правильно выполнять

2			Специальная разминка. Ходьба с упр для осанки. Бег на передней части стопы.	основные движения в ходьбе и беге. Уметь правильно подбирать одежду и обувь Проявлять качества силы, быстроты, выносливости. Уметь демонстрировать различные виды ходьбы. Выявлять характерные ошибки в ходьбе и беге. Правильно выполнять основных упражнений для крупных мышц
Подвижные игры на материале спортивных игр, легкой атлетики 4ч				
3			«Борьба за знамя», «Салки с предметами»	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при передаче мяча. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах. Иметь представление о ФУ, их отличие от естественных движений; Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений с мячом, скакалкой. Соблюдать дисциплину.
4			«Прыжок за прыжком», «Охотники и утки»	
5			«Казачьи-разбойники», «Перестрелка»	
6			Линейные эстафеты	
Развитие физических качеств 4ч				
7			Комплекс упражнений на развитие быстроты	Осваивать технику выполнения упражнений на развития основных физических качеств. Уметь самостоятельно подобрать упражнения для развития любого физического качества.
8			Комплекс упражнений на координацию	
9			Комплекс упражнений на развитие ловкости	
10			Комплекс упражнений на развитие выносливости	
Гимнастические упражнения прикладного характера 2ч				
11			Лазание по канату. Развитие силовых способностей	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Проявлять качество силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений
12			Прыжки через скакалку различными способами. Преодоление полосы препятствий	
Формирование осанки 2ч				
13			Комплексы корригирующих упражнений	Осваивать основные упражнения для профилактики правильной осанки
14			Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета	
Подвижные игры на материале спортивных игр, образно – сюжетные игры 4ч				
15			«Передал-садись», «Мяч капитану». Развитие координационных способностей	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при передаче и перекатах мяча. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах. Осваивать технику бросков мяча снизу. Иметь представление о ФУ, их
16			«Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	
17			«Сколько передач»	
18			Эстафеты с ведением футбольного мяча	

				отличие от естественных движений. Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений с мячом. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе игр; Осваивать технические действия в спортивных играх. Соблюдать дисциплину.
Технические элементы с мячами 8 ч				
19-20			Ловля и передачи мяча на месте	Соблюдать правила ТБ. Правильно выполнять основные базовые движения Выполнение прыжков из различ положений Уметь двигаться по сигналу. Проявлять координацию движений, ловкость, выносливость. Уметь демонстрировать комплексы упражнений. Использование упражнений в повседневной жизни.
21-22		Ведение мяча на месте, в движении		
23-24		Комбинация передача, ловля мяча, ведение.		
25-26		Броски мяча в цель. Длинные , короткие передачи мяча в парах.		
Развитие физических качеств, занятия с мячами 8 ч				
27			Комплекс упражнений на развитие гибкости (игровой стрейчинг)	Осваивать технику выполнения упражнений на развития основных физических качеств. Уметь самостоятельно подобрать упражнения для развития любого физического качества
28			Комплекс упражнений на развитие гибкости (игровой стрейчинг)	
29			Комплекс упражнений на развитие быстроты реакции	
30			Комплекс упражнений на развитие силовых способностей	
31			Комплекс упражнений на координацию	
32			Комплекс упражнений на развитие правильной осанки (игровой стрейчинг)	
33			Комплекс упражнений на развитие выносливости	
34			Комплексе упражнений на развитие выносливости	
Итого				

Тематическое планирование 4 класс

№ п / п	Дата план	факт	Содержание	Характеристика деятельности учащихся. УУД (личностные, познавательные, коммуникативные, регулятивные)
Техника перемещений 2ч				
1			Техника безопасности на занятиях. Специальная разминка. Ходьба с упр для красивой походки. Бег на передней части стопы	Соблюдать правила ТБ. Правильно выполнять основные движения в ходьбе

2			Общеразвивающие комплексы. Игры-эстафеты	и беге. Уметь правильно подбирать одежду и обувь Проявлять качества силы, быстроты, выносливости. Уметь демонстрировать различные виды ходьбы. Выявлять характерные ошибки в ходьбе и беге. Правильно выполнять основных упражнений для крупных мышц
Подвижные игры на материале спортивных игр, легкой атлетики 4ч				
3			«Перебежки», «Северный и южный ветер»	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при передаче мяча. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах. Иметь представление о ФУ, их отличие от естественных движений; Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений с мячом, скакалкой. Соблюдать дисциплину.
4		«Рикошет», «Мяч по кругу»		
5		Линейные эстафеты		
6		Встречные эстафеты. Отработать двигательные действия на скорости		
Акробатика 4ч				
7			Перекаты в группировке	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при передаче и перекатах мяча. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах. Иметь представление о ФУ, их отличие от естественных движений. Проявлять качество силы, гибкости, выносливости и координации при выполнении сложных и новых упр . Уметь владеть телом, сосредотачиваться при выполнении заданий. Осваивать технические действия в акробатических элементах. Соблюдать дисциплину.
8			Кувырки боком	
9			Кувырки через плечо, вперед-назад	
10			Мост, стойка на лопатках	
Подвижные игры на материале спортивных игр, образно – сюжетные игры 4ч				
11			«Лягушата и цапля», «Бегуны и метатели»	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при передаче и перекатах мяча. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах. Осваивать технику бросков мяча снизу. Иметь представление о ФУ, их отличие от естественных движений. Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении
12			«Салки с пролазанием», «Охотники и утки».	
13			«Два Мороза»	
14			Эстафеты с в/б, б/б, ф/б мячами	

				упражнений с мячом. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе игр; Осваивать технические действия в спортивных играх. Соблюдать дисциплину.
Гимнастические упражнения прикладного характера 2 ч				
15- 16			Преодоление полосы препятствий	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Проявлять качество силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений
Формирование осанки 2ч				
17			Комплексы корригирующих упражнений	Осваивать основные упражнения для профилактики правильной осанки
18			Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета	
Технические элементы игры в баскетбол для развития физических качеств 8 ч				
19- 20			Стрит-бол	Осваивать технику выполнения упражнений на развития основных физических качеств. Уметь самостоятельно подобрать упражнения для развития любого физического качества
21- 22			Комбинации в тройках	
23- 24			Комплекс упражнений на развитие ловкости	
25- 26			Комплекс упражнений на развитие выносливости	
Технические элементы с мячами 8 ч				
27- 28			Передачи мяча в парах	Соблюдать правила ТБ. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.
29- 30			Ведение мяча по прямой	
31- 32			Перемещения, прыжки	Уметь составлять простую комбинацию. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости. Уметь демонстрировать различные виды ходьбы. Выявлять характерные ошибки в ходьбе и беге. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения разученных элементов
33- 34			Комбинации из изученных элементов	