

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 4 имени Героя Советского Союза,
Почётного гражданина Новгорода И. А. Каберова»**

СОГЛАСОВАНА

протокол

педагогического совета

от 29.08.2023 №1

УТВЕРЖДЕНА

приказом

директора гимназии

№ 314 от 30.08.2023г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ШКОЛА МЯЧА»**

(НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ)

Великий Новгород

2023

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	с.3
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА «ШКОЛА МЯЧА».....	с.5
3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	с.5
4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	с.8

1. Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности «Школа мяча» разработана на основе:

— федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576);

— учебно-методического пособия «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов (Работаем по новым стандартам)» / Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. — М.: Просвещение, 2011;

— учебно-методического пособия «Физическая культура в школе. Настольная книга учителя» / Янсон Ю. А. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2004;

— учебно-методического пособия «Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения» / Портнова Ю. М. — М.: Издательство «ACADEM», 2004;

— учебного пособия для спортивных секций «Футбол в школе» / под общ. ред. П. Т. Кашуро. — М.: ФИС, 1994;

— учебно-методического пособия «Методика обучения техники игры в баскетбол» / Анискина С.Н. — М., 1991.

Программа «Школа мяча» включает в себя упражнения по общей физической подготовке (ОФП) и подвижные игры с мячом, включая элементы футбола, баскетбола и волейбола. Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

Актуальность программы

Внеурочная деятельность обучающихся, согласно Базисному учебному плану общеобразовательных организаций Российской Федерации, является неотъемлемой частью образовательного процесса.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение детей бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Решающая роль в решении этой проблемы отводится школе. Только здоровый ребёнок может успешно учиться и продуктивно проводить свой досуг.

Программа внеурочной деятельности «Школа мяча» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Эта программа является незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

Спортивные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность спортивных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. Все свои жизненные впечатления и переживания младшие школьники отражают в условно-игровой форме. Игровая ситуация увлекает и воспитывает младшего школьника. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребёнок не может не проявить воспитываемые у него качества.

Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся культуры здоровья на ступени начального общего образования.

Цель данной программы – развивать физические качества обучающихся посредством упражнений с мячом, формируя при этом навыки здорового образа жизни.

Для достижения указанной цели необходимо выполнить следующие **основные задачи**:

Образовательные:

— сформировать общие представления о техниках и тактиках игр с мячом, начальные навыки судейства;

— изучить комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;

— ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

Развивающие:

— развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, улучшающие функциональное состояние организма (координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер);

— обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с мячом (передача мяча, бросок через сетку, забрасывание мяча в корзину, блокирование, ведение мяча ногами, удар по воротам и т. д.), формировать умение применять такие действия в игровой ситуации;

Воспитательные:

— стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка (включая ценности здорового образа жизни);

— воспитывать умение действовать в коллективе, соотносить действия с правилами, действиями товарищей;

— формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные:

— сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие;

— способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физической подготовленности обучающихся.

Данная программа ориентирована на обучающихся 1-4-х классов (мальчиков и девочек) и рассчитана на один учебный год (68 часов). Занятия проходят 2 раза в неделю.

2. Планируемые результаты освоения программы «Школа мяча»

Личностные результаты:

— готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учащихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

— способность обучающихся определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы); в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметные результаты:

— *познавательные УУД*: добывать новые знания (находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии); перерабатывать полученную информацию (делать выводы в результате совместной работы всей команды);

— *регулятивные УУД*: определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно; проговаривать последовательность действий; уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания; уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

— *коммуникативные УУД*: уметь доносить свою позицию до других (оформлять свою мысль); слушать и понимать речь других; совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им; учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметные результаты:

— освоенный обучающимися в ходе реализации спортивно-оздоровительной программы опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов знания в области физической культуры и спорта.

3. Содержание программы

Теория. История возникновения и развития спортивных и народных игр с мячом (футбола, баскетбола, волейбола, пионербола, лапты). Знакомство с разновидностями мячей. Правила спортивных игр с мячом. Правила техники безопасности (ТБ). Значение здорового образа жизни.

Техническая подготовка.

Перемещение и ведение мяча. Футбол: ведение мяча змейкой между расставленными предметами; отбор мяча (защита и нападение). Баскетбол, волейбол: стойка игрока (исходные положения); перемещение приставными шагами; сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

Передача мяча. Футбол: передача правой, левой ногой; передача стоя на месте и в движении. Баскетбол: передача двумя руками от груди, одной рукой от плеча; передача стоя на месте и в движении. Волейбол: передача сверху двумя руками вперёд-вверх и стоя спиной в направлении передачи; передача снизу двумя руками над собой.

Подача мяча, броски. Нижняя и верхняя подачи. Футбол: различные удары по мячу ногой, головой, грудью; забивание в ворота. Баскетбол: бросок мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Удары по мячу на точность, силу и дальность.

Приём мяча. Остановка мяча в движении. Приём летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу у пола, с разных сторон). Футбол: техника игры вратаря.

Тактическая подготовка.

Индивидуальные, групповые действия. Двусторонняя учебная игра. *Подвижные игры и эстафеты* на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.

Общefизическая подготовка.

Упражнения на развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Гимнастические упражнения из различных исходных положений с предметами (мячами, скакалками) и без предметов (упражнения для мышц рук и плечевого пояса, мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи). Чередование упражнений руками, ногами: различные броски; подпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; поднимание ног с мячом в положении сидя, лежа. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением. Прыжки: с места в длину, вверх; с разбега в длину, в высоту.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Распределение времени по разделам программы

№	Тема	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности (ТБ)	В течение занятий
2	История возникновения и развития спортивных игр с мячом, культура здоровья. Правила игры с мячом	В течение занятий
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	В течение занятий
4	Основные статические положения тела во время игры	2
5	Подача мяча различными способами	6
6	Способы перемещения с мячом	10
7	Способы передачи мяча из положения на месте и в движении	10
8	Приём мяча различными способами стоя на месте и в движении	9
9	Тактики и техники ведения и защиты мяча во время игры	9
10	Подвижные игры и эстафеты	11
11	Игровые занятия с элементами футбола, баскетбола, волейбола	11
	Итого:	68

Упражнения и контролирующие материалы для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

№	Контрольные нормативы	Результат (1-4 кл.)
1	Правила спортивных игр с мячом	Знание основных правил и терминов
2	Отбивание баскетбольного мяча об пол одной рукой без потери мяча	10 раз (технически правильно)
3	Передача волейбольного мяча двумя руками с расстояния 3–4 м без потери мяча (работа в парах)	10 раз (технически правильно)
4	Передача футбольного мяча ногой с расстояния 4–5 м без потери мяча (работа в парах)	10 раз (технически правильно)
5	Забивание мяча в ворота с расстояния 3–4 м (10 попыток)	8 раз (технически правильно)
6	Ведение мяча продвигаясь бегом, без потери мяча	1 мин. (технически правильно)

4. Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Кол-во часов	Дата проведения
				1-4 кл.
1	Правила ТБ на занятиях с мячом. История происхождения игр с мячом. Влияние ФК на здоровье человека.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Упражнения с мячами. Общая физическая подготовка (ОФП): ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен; бег; подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.	1	
2	Способы перемещения с мячом в руках (элементы волейбола).	Знакомство с правилами игры в волейбол и пионербол. Индивидуальные упражнения с волейбольным мячом. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом и спиной вперёд. Спортивная игра «Гонка мячей по кругу».	2	
3	Способы перемещения с мячом в руках (элементы баскетбола).	Знакомство с правилами игры в баскетбол. Индивидуальные упражнения с баскетбольным мячом. Отбивание мяча об пол двумя руками и одной рукой. Передвижение с мячом шагом и бегом. ОФП.	2	
4	Приёмы перемещения с мячом в футболе.	Знакомство с правилами игры в футбол. Индивидуальные упражнения с футбольным мячом. Передвижение с мячом шагом и бегом. Беговые упражнения: бег «змейкой»; бег с быстрым изменением способа передвижения (быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед, от бега на шаг).	2	
5	Эстафеты с различными способами перемещений.	Сочетания способов перемещений в эстафетах (бег, остановки, повороты, прыжки вверх, отбивание мяча в движении). ОФП. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	2	
6	Верхняя передача мяча (элементы волейбола).	Индивидуальные и парные упражнения с волейбольным мячом. Подводящие упражнения по технике верхней передачи мяча. ОФП. Подвижная игра «Мяч над головой».	2	
7	Верхняя и нижняя передача мяча (элементы волейбола).	Правила игры в волейбол и пионербол. Повторение и закрепление техники верхней передачи мяча. Подводящие упражнения по технике нижней передачи мяча. ОФП. Игра «Пионербол».	2	
8	Ведение и передача мяча (элементы баскетбола).	Правила игры в баскетбол. Индивидуальные упражнения с баскетбольным мячом у стены. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Отбивание мяча об пол на месте и в движении. ОФП. Подвижная игра «Меткий стрелок».	2	
9	Эстафеты с различными способами передачи мяча.	Совершенствование техники передачи мяча: передачи с выпадом вперёд, влево, вправо. Эстафеты с приёмами верхней и нижней передач мяча. Подвижная игра с мячом «Передачи в движении».	2	

10	Способы подачи мяча (элементы волейбола).	Правила игры в волейбол и пионербол. Подача мяча с лицевой и боковой линии площадки, с середины площадки. Подача после движения. Упражнения с мячом у стены и в парах. ОФП. Подвижные игры «Мяч над сеткой», «Обстрел чужого поля».	2	
11	Приём мяча (элементы волейбола).	Правила игры в волейбол и пионербол. Приём мяча сверху и снизу. Приём мяча с передачей над собой и партнёру. Передачи через сетку. ОФП на развитие ловкости. Игра «Пионербол».	2	
12	Учебная игра в мини-волейбол на отработку основных навыков.	Повторение правил игры в волейбол. Общая и специальная разминка на месте и в движении. Закрепление навыков подачи, приёма, передачи мяча. Игра «Мини-волейбол».	2	
13	Способы подачи мяча, броски (элементы баскетбола).	Правила игры в баскетбол. Индивидуальные упражнения на подачу мяча у стены. Бросок мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Комбинированные упражнения с отбиванием мяча об пол и бросками. ОФП: метания, прыжки.	2	
14	Приём мяча (элементы баскетбола).	Правила игры в баскетбол. Ловля мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу у пола, с разных сторон). ОФП на развитие ловкости. Подвижная игра «Поймай и передай».	2	
15	Учебная игра в мини-баскетбол на отработку основных навыков.	Повторение правил игры в баскетбол. Общая и специальная разминка на месте и в движении. Закрепление навыков подачи, приёма и передачи мяча. Игра «Мини-баскетбол».	2	
16	Легкоатлетические упражнения с мячом (элементы волейбола, баскетбола).	Совершенствование и закрепление навыков подачи, приёма и передачи мяча руками. Упражнения с отягощением (набивными мячами): броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями. Работа индивидуально, парами и группами. Подвижные игры с мячом на выбор обучающихся.	2	
17	Ведение и передача мяча (элементы футбола).	Правила игры в футбол. Удары по мячу ногой (правой и левой ногой, по неподвижному и катящемуся мячу). Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель. Обводка препятствий (на скорость). Передача мяча назад (откатывая подошвой). ОФП. Игра «Мини-футбол».	2	
18	Техники ведения мяча (элементы футбола).	Ведение мяча внутренней и внешней частями подъема стопы: по прямой, меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения. Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Эстафеты. Игра «Мини-футбол».	2	

19	Приём и остановка мяча (элементы футбола).	Правила игры в футбол: роль вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча. Ловля и отбивание мяча. Остановка мяча ногой, грудью, на месте и в движении. Удары по мячу головой. ОФП. Подвижные игры «Мяч над головой», «Гол в ворота».	2	
20	Подача мяча (элементы футбола).	Правила игры в футбол. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места — из положения шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру. ОФП. Подвижные игры «Прими подачу», «Меткий стрелок».	2	
21	Учебная игра в мини-футбол на отработку основных навыков.	Повторение правил игры в футбол. Общая и специальная разминка на месте и в движении. Закрепление навыков подачи, приёма и передачи мяча. Игра «мини-футбол».	2	
22	Основные техники и тактики в футболе.	Повторение правил игры в футбол. Знакомство с основными техниками и тактиками игры. Ложные движения (финты). Резкая смена направления или скорости бега, рывок с мячом в другом направлении. Внезапная передача мяча назад. Отбор и перехват мяча у соперника. ОФП. Подвижная игра «Отбери мяч».	2	
23	Футбол как командная игра.	Правила игры в футбол: роли в команде, тактические действия полевых игроков. Обучение правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите. Упражнения на командные комбинации с мячом. ОФП.	2	
24	Футбол как командная игра: тактика нападения.	Освоение тактики игры в нападении. Передача мяча открывшемуся партнеру; взаимодействие команды во время атаки; выбор места вблизи ворот противника. Упражнения на командные комбинации с мячом. ОФП.	2	
25	Футбол как командная игра: тактика защиты.	Освоение тактики игры в защите. Зонный метод обороны. Тактика вратаря. Позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Упражнения на командные комбинации с мячом. ОФП.	2	
26	Учебная игра в футбол на отработку тактических действий игроков и команд.	Повторение и оттачивание навыков ведения игры в зависимости от роли в команде. Общая и специальная разминка на месте и в движении. Игра «Мини-футбол».	2	
27	Мини-чемпионат по футболу.	Повторение и закрепление правил игры в футбол. Знакомство с правилами судейства. Общая и специальная разминка. Оттачивание навыков ведения игры. Формирование позитивного опыта спортивного соперничества, уважения к сопернику.	3	
28	Основные техники и тактики игры в волейбол как командной игры.	Повторение правил игры в волейбол. Знакомство с основными техниками и тактиками командной игры в защите и нападении (отвлекающие маневры, страховка, блокирование мяча, подача мяча на слабого игрока команды-	2	

		соперника). Упражнения на командные комбинации с мячом. ОФП.		
29	Учебная игра в волейбол на отработку тактических действий игроков и команд.	Повторение и оттачивание навыков ведения командной игры. Общая и специальная разминка на месте и в движении. Игра «Мини-соревнования по волейболу». Развитие навыков судейства.	2	
30	Основные техники и тактики игры в баскетбол как командной игры.	Повторение правил игры в баскетбол. Знакомство с основными техниками и тактиками командной игры в защите и нападении (отвлекающие маневры, метания, выбивание мяча, защитные стойки, накрывание мяча). Упражнения на командные комбинации с мячом. ОФП.	2	
31	Учебная игра в баскетбол на отработку тактических действий игроков и команд.	Повторение и оттачивание навыков ведения командной игры. Общая и специальная разминка на месте и в движении. Игра «Мини-соревнования по баскетболу».	2	
32	Народные подвижные игры с мячом.	Знакомство с историей появления лапты и правилами игры. Инструктаж по технике безопасности с учётом особенностей инвентаря и проведения игры на улице. ОФП. Подвижная игра «Лапта».	2	
33	Соревнования по лапте.	Повторение правил игры в лапту. Разминка. ОФП. Подвижная игра «Лапта». Развитие навыков судейства.	2	
34	Эстафеты и подвижные игры с мячом.	ОФП. Эстафеты с различными способами передвижения и приёмами передачи мяча. Совершенствование и закрепление освоенных техник и тактик. Подвижные игры с мячом на выбор обучающихся.	2	