


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Харлунская начальная общеобразовательная школа»

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБОУ «Харлунская НОШ»

 /Е.Н. Дымбрылова/

Приказ № 48 от «28» августа 2022г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности

«Игры с мячом» для 1 -4 классов

Руководитель кружка: Дымбрылова Елизавета Нацогдоржиевна

у. Средний Харлун

Пояснительная записка

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка формируется под воздействием целого комплекса факторов: биологических, экологических и др. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность - естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. При недостатке ее возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма. Оптимальный объем развития двигательных качеств — одно из условий сохранения и укрепления здоровья детей младшего школьного возраста. Базовыми двигательными качествами детей являются: ловкость, меткость, точность, подвижность, равновесие, ритмичность, быстрота реакции.

Важное место в системе физического воспитания детей школьного возраста занимают действия с мячом. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Упражнения в бросании, катании, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку, формируют умения действовать с мячом, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений. Занимаясь с мячами различного веса и объёма, развиваются не только крупные мышцы, но и мелкие. Увеличивается подвижность в суставах пальцев и кистей, голени и стопы, усиливается кровообращение. При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность. Особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр в системе физического воспитания детей старших и подготовительных групп в дошкольных образовательных учреждениях. Физкультурные занятия, построенные на использовании элементов спортивных игр и упражнений, в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у школьников. Из вышеизложенного, назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления школьников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Решение этой проблемы я вижу в играх и упражнениях с мячом.

С этой целью была разработана программа внеурочной деятельности «Игры с мячом», которая составлена на основе учебно-методического пособия Н.И.Николаевой «Школа мяча» Издательство «Детство-Пресс»

Направленность программы: работа по улучшению физического развития, физической подготовленности детей, развитию ловкости, координации, глазомера, согласованности движений, воспитанию морально-волевых качеств.

Новизна и актуальность: программа гуманистически ориентирована, так как предлагаемая система разработана с учетом особенностей психомоторного развития школьников, реального уровня их физической подготовленности. Игры и эстафеты, подвижные игры с мячом дают возможность каждому ребенку познакомиться с элементами спорта, почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни, доброте, коллективизму, взаимопомощи.

Направления работы:

1. **Теоретическое:** знакомство детей с историей возникновения мяча, игры в баскетбол, игры в волейбол, футбол, правила командной игры.

2. **Практическое:** обучение детей техническим навыкам владения мячом.

Цель программы:

Гармоничное развитие личности ребенка в процессе ознакомления с элементами спортивных игр с мячом.

Задачи обучения:

1. Заинтересовать детей упражнениями и игрой с мячом.
2. Формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину, ворота, умение применять их в игровой ситуации.
3. Научить детей передавать, ловить и бросать мяч, сочетать эти действия между собой, а также с другими действиями с мячом и без мяча.
4. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.
5. Развивать глазомер, координацию, ритмичность, согласованность движений.
6. Развивать физические качества ребёнка: быстроту, ловкость, выносливость, силу.

Задачи первого года обучения:

1. Формировать двигательные навыки у детей, умения работать в команде.
2. Развивать точность и координацию движений, пространственную ориентировку, зрительную и слуховую ориентацию.
3. Развивать физические качества ребёнка.
4. Воспитывать положительные нравственно-волевые черты детей, умение принимать быстрые, разумные решения, соблюдать правила игры и поведение.

Ожидаемый результат

- действовать по сигналу инструктора по физической культуре, быстро реагировать на сигнал;
- играть с мячом, не мешая другим;
- согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах (эстафета или поточный метод);
 - бросать и ловить мяч:
- двумя руками снизу вверх;
- двумя руками снизу вверх с хлопком впереди;
- передача в парах двумя руками снизу;
- передача в парах двумя руками из-за головы;
 - передача в парах двумя руками от груди;
 - передача мяча друг другу;
 - выбрасывание мяча ногой вперед.
- метать мяч:
 - с расстояния в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками снизу;
- в вертикальную цель;
- в баскетбольный щит с места;
- метать набивной мяч;
- с расстояния в цель (ворота)

Задачи второго года обучения:

1. Формировать умение действовать с мячом
1. Развивать основные двигательные качества: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости; учить командным взаимодействиям.

2. Развивать точность, координацию, глазомера.
3. Воспитывать умение играть с мячом, не мешая другим детям, уступать друг другу мяч; приучать слушать сигнал.

К концу года дети должны уметь:

бросать мяч в кольцо:

- двумя руками из-за головы;
- двумя руками от груди;
 - бросать мяч в ворота:
- с ударом по неподвижному мячу;
- с ударом по движущемуся мячу.
- соблюдать правила в командной игре.

Отличительными особенностями данной программы является расширение возможностей физического воспитания на основе планирования и организации процесса развития двигательных способностей в процессе игры с мячом и максимального приближения занятий к игровой деятельности, соответствие их содержания возможностям и подготовленности детей; социально-личностная направленность программных задач.

Возраст детей: программа составлена для детей младшего дошкольного возраста.

Сроки реализации программы: 4 года

Формы работы с детьми и режим занятий: занятия в зале и на спортивной площадке.

Длительность занятий зависит от возраста детей и составляет 35 минут с периодичностью проведения 1 раза в неделю.

Предполагаемые результаты по реализации программы: укрепление здоровья детей, повышение уровня двигательной активности, формирование двигательных умений и навыков, укрепление уверенности детей в своих силах и возможностях, умение чувствовать себя комфортно в большом коллективе, умение владеть мячом на достаточно высоком уровне.

Методика диагностики:

Виды движений:		Средний уровень (1-й год обучения)	Средний уровень (2-й год обучения)
Элементы игры в баскетбол	Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы	Из 5 бросков 3 попадания	Из 5 бросков 4 попадания
	Перебрасывания мяча через сетку	Задерживает мяч, перебрасывает через сетку.	Не задерживает мяч, перебрасывает через сетку
Элементы игры в волейбол	Перебрасывание мяча друг другу	Расстояние 2 метра Не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе. 1-2 раза потерял мяч.	Расстояние 2 метра Технически правильно выполняет действия, проявляет усилия. 1-2 раза потерял мяч.
	Передача мяча друг другу	Расстояние 2 метра Не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе. 1-2 раза потерял мяч.	Расстояние 2 метра Технически правильно выполняет действия, проявляет усилия. 1-2 раза потерял мяч.

	Удар по мячу на точность в цель (ворота) с расстояния 1,5-2,0м.	2 раза из 10	3 раза из 10
«Школа мяча»	Отбивания мяча на месте	Не менее 3 раз одной рукой. 2 раза потерял мяч.	Не менее 5 раз одной рукой. 1-2 раза потерял мяч.
	Подбрасывания мяча с хлопками в движении	Ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук. Не менее 3 раз подряд. 2 раза потерял мяч.	Ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук Не менее 5 раз 1-2 раза потерял мяч.
	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте	5 раз 2 раза потерял мяч	5 раз 1 раз потерял мяч
	Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении	Умеет принимать	Умеет ловко принимать

Формы подведения итогов реализации программы: итоговые занятия, спортивные развлечения.

**План реализации программы
(первый год обучения)**

№	Раздел	Кол-во	Теор-практич	Практич
1	Диагностика	4		4
2	История возникновения мяча	1	1	
3	Броски мяча	8		8
4	Подбрасывание мяча	12		12
5	Перебрасывание мяча в парах	13		13
6	Перебрасывание мяча через сетку	15		15
7	Отбивание мяча	8		8
8	Забрасывание мяча в корзину	3		3
9	Знакомство с мячами – футболами	1	1	
10	Упражнения с мячами – футболами	4		4
11	Итоговое	1	1	
	Итого:	70	3	67

(второй год обучения)

№	Раздел	Кол-во	Теор-практич	Практич
1	Диагностика	4		4
2	О многообразии игр с мячом	1	1	
3	Беседа о спортивной игре «волейбол»	1	1	
4	Беседа о спортивной игре «баскетбол»	1	1	
5	Беседа о спортивной игре «футбол»	1	1	
6	Броски мяча	4		4
7	Отбивание мяча	13		13
8	Перебрасывание мяча	14		14
9	Упражнение с фитболами	2		2
10	Забрасывание мяча в цель	14	4	10
11	Ведение мяча	5		5
12	Перебрасывание мяча через сетку	10	2	8
	Итого:	70	9	61

Третий год обучения

№	Раздел	Кол-во	Теор-практич	Практич
1	Диагностика	4		4
2	Новые виды игр с мячом	1	1	
3	Беседа о спортивной игре «волейбол»	1	1	
4	Беседа о спортивной игре «баскетбол»	1	1	
5	Беседа о спортивной игре «футбол»	1	1	
6	Броски мяча	4		4
7	Отбивание мяча	13		13
8	Перебрасывание мяча	14		14
9	Упражнение с фитболами	2		2
10	Забрасывание мяча в цель	14	4	10
11	Ведение мяча	5		5
12	Перебрасывание мяча через сетку	10	2	8
	Итого:	70	9	61

