

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –
СЛОБОДСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ГОРОДСКОГО ОКРУГА КЛИН МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ
«ОЗОРНЫЕ МЯЧИКИ»**

1 - 4 КЛАССЫ

Учитель Долгов Олег Дмитриевич

2020 – 2021 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «ОЗОРНЫЕ МЯЧИКИ» для 1-4 классов разработана в соответствии с Основной образовательной программой МОУ – СЛОБОДСКОЙ ООШ и на основе программы «Основы безопасности жизнедеятельности» для 1-4 классов, авторы Л.П.Анастасова, П.В.Ижевский, Н.В.Иванова. //Школа России. Концепция и программы для начальных классов в 2 ч. Ч 2./ - М.: Просвещение, 2007.

Актуальность.

Во всестороннем развитии человека важное место занимает его физическое воспитание в детстве. С раннего детства закладываются основы здоровья, физического развития формируются двигательные навыки. Дети с большим удовольствием занимаются физкультурой, любят подвижные игры. Высшей формой обычных подвижных игр являются спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон. Игры имеют огромное значение в решении образовательных и воспитательных задач. Они способствуют развитию точности, ловкости движений, глазомера, ориентации в пространстве. В игре детям приходится быстро принимать решения, что способствует развитию мышления, быстроты двигательной реакции на зрительные и слуховые сигналы. В ходе спортивных игр у детей формируются положительные нравственно-волевые черты характера. Обязательное соблюдение правил в играх способствует воспитанию выдержки, честности, дисциплины, ответственности перед командой, умению считаться с другими.

Дети, знакомясь со свойствами мяча, выполняя разнообразные действия с ним, получают нагрузку на все группы мышц (спина, брюшной пресс, ноги, руки, кисти) – активизируется весь организм. Даже простое подкидывание мяча вверх заставляет ребёнка выпрямляться, что благотворно влияет на осанку.

Можно сказать, что игры с мячом – специальная комплексная гимнастика: развивается умение схватывать, удерживать и перемещать мяч в процессе ходьбы, бега или в прыжке.

Такие игры и упражнения развивают ориентировку в пространстве, глазомер, ловкость, быстроту реакции, регулируют силу и точность броска; нормализуют эмоционально –волевою сферу. Что особенно важно как для малоподвижных, так и для гиперактивных детей. Кроме того, они развивают мышечную силу, улучшают обмен веществ, усиливают работу важнейших органов – лёгких, сердца.

Цель:

совершенствование двигательной деятельности детей на основе формирования потребности в движениях.

Задачи:

- на основе определения физической подготовленности и состояния здоровья применять индивидуальный подход в физическом развитии и выявлении двигательных интересов каждого ребёнка.
- выявить физиологическую и психологическую предрасположенность каждого дошкольника к тому или иному виду спорта.
- научить детей играть активно и самостоятельно;
- выработать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу;
- способствовать воспитанию нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности.
- выработать устойчивые навыки владения своим телом с целью сохранения жизни и здоровья в различных нестандартных ситуациях, которые могут произойти в их жизни.
- сформировать у учащихся представления о здоровом образе жизни и выработать устойчивые навыки самостоятельной организации жизнедеятельности, в которой его любимый вид спорта станет неотъемлемой частью поведения.

Программа рассчитана на учащихся 1 - 4 - ых классов.

1 час в неделю. 34 часа в год.

Учитель в системе реализации программы.

В программу включены не только мероприятия для организации и проведения спортивных и подвижных игр, но и информационно-практический материал по истории происхождения и развития различных спортивных видов деятельности. В программу включены комплексные гимнастические упражнения, пальчиковые игротренинги, комплекс упражнений дыхательной гимнастики, корригирующие упражнения для нормализации осанки. Данная программа направляет усилия педагогов на то, как помочь ребёнку найти себя в движении. В основе этой концепции лежит взаимосвязь обучения ребёнка с его физическим и психическим состоянием. Большое внимание в программе уделено положительной эмоциональной окрашенности физической деятельности.

Принципы реализации программы:

- личностно ориентированное образование

- гуманизм;
- индивидуализация и дифференциация;
- систематичность;

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно **личностными, метапредметными и предметными результатами.**

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний об играх с мячом и роли спортивных игр в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Ожидаемые результаты.

В результате освоения программы учащиеся должны достигнуть следующего уровня.

Знать и иметь представление:

- об истории зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- играть активно и самостоятельно;

- в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу;
- владеть своим телом с целью сохранения жизни и здоровья в различных нестандартных ситуациях, которые могут произойти в их жизни;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий.

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Итоги реализации программы: беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), праздников.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование).

Материально-техническое обеспечение учебного процесса:

- оснащение спортивного зала;
- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии;
- спортивный инвентарь (мячи разного диаметра, веса, скакалки, гимнастические палки, гантели, фитбол мячи, кубики, кегли).

Содержание учебного материала для 1-2 классов.

Содержание данного курса - это, прежде всего, единство игровой и познавательной деятельности. Именно в игре, насыщенной ярким познавательным материалом, дети развиваются в интеллектуальном плане, проявляют себя эмоционально. Содержание групповых занятий можно дополнять новыми темами, более интересными новыми упражнениями, которые будут востребованы детьми.

- **Беседа.**
- «Поведение в школе, в спортивном зале, техника безопасности». Игры «Садовник», «Картошка».
- **«Умеете ли вы вести здоровый образ».**
- Диагностика здоровья.

- **«Канатоходец», «Красный свет - зеленый свет», «Не давай мяч водящему» и т. д.**
- Игры средней подвижности. «Доскажи словечко». Оздоровительная минутка.
- **«Весёлые старты».**
- Эстафеты со скакалкой. Игра с воздушным мячом.
- **«Папа, мама, я – спортивная семья».**
- Семейный спортивный праздник.
- **«Горелки».**
- Разучивание игры.
- **Игра «Салки», «Ручеёк», «Волк и коза», «Аленький цветочек».**
- Хороводные игры (знакомство с русскими народными играми).
- **Эстафеты с мячом.**
- «Визитка», « Спортивная ходьба», «Змейка», «Ведение мяча», «Кенгуру».
- **«Богатырская силушка».**
- Праздник к 23 февраля. Весёлые конкурсы для мальчиков.
- **«Море волнуется – раз».**
- Игра с элементами ОРУ
- **Подвижные игры по выбору детей.**
- **Я здоровье сберегу – сам себе я помогу!**
- Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
- **«Запрещённое движение» «Непослушная скульптура», «Зелёный, красный, жёлтый».**
- Игры на развитие внимания.
- **Подвижные игры на свежем воздухе.**
- Игры с мячом. Игра «Краски», «Волк и овцы».
- **Спортивный праздник «Быстрее, выше, сильнее!»**
- Игры, эстафеты, Весёлые минутки. Считалки.
- **Чему мы научились и чего достигли.**
- Диагностика в конце года.

Содержание учебного материала для 3 - 4 классов

Беседа.

«Поведение в школе, в спортивном зале, техника безопасности».

«Умеете ли вы вести здоровый образ».

Диагностика здоровья.

«Не давай мяч водящему» и игры подводящие к баскетболу, волейболу, футболу.

Игры средней подвижности. «Доскажи словечко». Оздоровительная минутка.
«Весёлые старты».
 Эстафеты со скакалкой. Игра с воздушным мячом.
«Папа, мама, я – спортивная семья».
 Семейный спортивный праздник.
Эстафеты с мячом.
 «Визитка», « Спортивная ходьба», «Змейка», «Ведение мяча», «Кенгуру».
«Богатырская силушка».
 Праздник к 23 февраля. Весёлые конкурсы для мальчиков.
Подвижные игры по выбору детей.
Я здоровье сберегу – сам себе я помогу!
 Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
«Запрещённое движение» «Непослушная скульптура», «Зелёный, красный, жёлтый».
 Игры на развитие внимания.
Подвижные игры на свежем воздухе.
Спортивный праздник «Быстрее, выше, сильнее!»
 Игры, эстафеты, Весёлые минутки. Считалки.
Чему мы научились и чего достигли.
 Диагностика в конце года.

Тематическое планирование для 1 класса

№ п/п	Тема занятия	Форма организации занятий	Дата проведения	
			План	Факт
Раздел 1. Знакомые игры с мячом. (4 урока)				
1	Вас приглашает страна Игр и Озорных мячей. Какие бывают игры и мячи. Знакомые игры с мячом.			
2	Игры на внимание, координацию движений.			
3	Игры - сцеплялки. Игры, в которых присутствует специфическое построение, сохраняющееся на протяжении всего игрового процесса.			
4	Игры на реакцию. Подвижные игры с малым мячом.			
Раздел 2. Обучение элементам спортивных игр.(30 уроков)				

5	Игры-перетягивания. Силовые игры, общей целью которых является необходимость перетянуть противника определенным образом.			
6	Догонялки. Всевозможные игры с общей игровой механикой – водящему (или водящим) необходимо осалить (коснуться) убегающих игроков и игры эстафеты.			
7	Поисковые игры. Игры, игровой процесс которых построен на поиске участников или предметов. Обучение элементам спортивных игр.			
8	Спортивные мини - игры. Игры по мотивам популярных игровых видов спорта: футбола, волейбола, баскетбола.			
9	Игры с мячом. Эстафета «Озорные мячики»			
10	Игровая программа «Мой веселый, звонкий мяч».			
11	Обучение элементам спортивных игр.			
12	Игры со скакалкой, обручем, г/палкой. Эстафеты.			
13	Подвижные игры с мячами.			
14	Игры на меткость. Обучение элементам спортивных игр.			
15	«Спортивные почемучки» викторина, посвященная спорту.			
16	Подвижные игры с мячом.			
17	Русские народные игры.			
18	Русские народные игры.			
19	Русские народные игры.			
20	Русские народные игры.			
21	Игры с малыми мячами. Обучение элементам спортивных игр.			
22	Игры с малыми мячами. Обучение элементам спортивных игр.			
23	Игры с малыми мячами. Обучение			

	элементам спортивных игр.			
24	Игры с малыми мячами. Обучение элементам спортивных игр.			
25	Игры с малыми мячами. Обучение элементам спортивных игр.			
26	Игры с мягким мячом. Эстафета			
27	Игры с мягким мячом. Эстафета			
28	Игры с нестандартным спортивным оборудованием. Эстафета			
29	Игры и эстафеты с нестандартным спортивным оборудованием			
30	Элементы спортивных игр.			
31	Элементы спортивных игр.			
32	Элементы спортивных игр.			
33	Элементы спортивных игр.			
34	Подведение итогов. Любимые игры.			

Тематическое планирование для 1 класса

№ п/п	Тема занятия	Форма организации занятий	Дата проведения	
			План	Факт
Раздел 1. Знакомые игры с мячом. (4 урока)				
1	Повторить любимые игры, изученные в 1 классе.	Работа с иллюстративным (наглядным) материалом.	06.09	
2	Игры на внимание, координацию движений. Совершенствование ранее изученных элементов в спортивных играх. (на выбор учащихся)			
3	Игры - сцеплялки. Игры, в которых присутствует специфическое построение, сохраняющееся на протяжении всего игрового процесса.			
4	Игры на реакцию. Подвижные игры.			
Раздел 2. Обучение элементам спортивных игр.(30 уроков)				

5	Баскетбол. Обучение новым элементам в баскетболе.			
6	Подвижные игры с баскетбольным мячом.			
7	Игровая программа «Мой веселый, звонкий мяч».			
8	Игры на меткость. Совершенствование элементов в баскетболе.			
9	Игры с мячом. Эстафета «Озорные мячики»			
10	Обучение элементам спортивных игр.			
11	Обучение элементам спортивных игр.			
12	Игры со скакалкой, обручем. Эстафеты.			
13	Подвижные игры в кругу с мячами.			
14	Комплексные гимнастические упражнения с мячом, пальчиковые игротренинги.			
15	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики, корригирующие упражнения для нормализации осанки. Подвижные игры.			
16	Подвижные игры с мячом.			
17	Игры с нестандартным спортивным оборудованием. Эстафета			
18	Русские народные игры.			
19	Игры наших бабушек и дедушек.			
20	Спортивный праздник «Быстрее, выше, сильнее!»			
21	Игры с малыми мячами. Элементы ручного мяча.			
22	Элементы ручного мяча.			
23	Подвижные игры. Ручной мяч.			
24	Игры с малыми мячами. Эстафеты.			
25	Битбол.			
26	Битбол.			

27	Перестрелка с 2 мячами			
28	Игры с нестандартным спортивным оборудованием. Эстафета			
29	Игры и эстафеты с нестандартным спортивным оборудованием			
30	Спортивные игры.			
31	Лапта.			
32	Лапта.			
33	Спортивные игры на улице.			
34	Подведение итогов. Полюбившиеся игры.			

Тематическое планирование для 3 класса

№ п/п	Тема занятия	Форма организации занятий	Дата проведения	
			План	Факт
Раздел 1. Знакомые игры с мячом. (4 урока)				
1	Знакомые игры с мячом. Игры через волейбольную сетку.	Работа с иллюстративным (наглядным) материалом.	06.09	
2	Игры на внимание, координацию движений.			
3	Подвижные игры с воздушным мячом.			
4	Подвижные игры с малым мячом.			
Раздел 2. Обучение элементам спортивных игр. (30 уроков)				
5	Баскетбол. Формирование многообразия действий с мячом (держание мяча, катание по полу, бросание двумя руками от груди и из-за головы, ловля, перебрасывание, стоя на коленях, стоя на ногах).			

6	Догонялки. Всевозможные игры с общей игровой механикой – водящему (или водящим) необходимо осалить (коснуться) убегающих игроков и игры эстафеты.			
7	Баскетбол. Формирование многообразия действий с мячом (держание мяча, катание по полу, бросание двумя руками от груди и из-за головы, ловля, перебрасывание, стоя на коленях, стоя на ногах).			
8	Спортивные мини - игры. Игры по мотивам популярных игровых видов спорта: футбола, волейбола, баскетбола.			
9	Игры с мячом. Эстафета «Озорные мячики»			
10	Игровая программа «Мой веселый, звонкий мяч».			
11	Обучение элементам спортивных игр.			
12	Игры со скакалкой, обручем, г/палкой. Эстафеты.			
13	Подвижные игры с мячами.			
14	Футбол. Познакомить детей с названием и особенностями игры в футбол (играем с мячом ногами). Формировать элементарные для футбола действия с мячом (удары по неподвижному мячу ногой, остановка движущегося мяча, ведение, удар по воротам).			
15	Формировать элементарные для футбола действия с мячом (удары по неподвижному мячу ногой, остановка движущегося мяча, ведение, удар по воротам).			
16	Подвижные игры с мячом.			
17	Русские народные игры.			
18	Русские народные игры.			
19	Русские народные игры.			
20	Русские народные игры.			

21	Игры с малыми мячами. Обучение элементам ручного мяча.			
22	Игры с малыми мячами. Обучение элементам ручного мяча.			
23	Игры с малыми мячами. Обучение элементам ручного мяча.			
24	Игры с малыми мячами. Обучение элементам спортивных игр.			
25	Игры с малыми мячами. Обучение элементам спортивных игр.			
26	Игры с мягким мячом. Эстафета			
27	Игры с мягким мячом. Эстафета			
28	Игры с нестандартным спортивным оборудованием. Эстафета			
29	Игры и эстафеты с нестандартным спортивным оборудованием			
30	Бадминтон. Познакомить детей с воланом и ракеткой. Формировать действия с ракеткой (брать, держать, удары по волану справа - сверху).			
31	Бадминтон. Познакомить детей с воланом и ракеткой. Формировать действия с ракеткой (брать, держать, удары по волану справа - сверху).			
32	Элементы спортивных игр.			
33	Элементы спортивных игр.			
34	Подведение итогов. Полюбившиеся игры.			

Тематическое планирование для 4 класса

№ п/п	Тема занятия	Форма организации занятий	Дата проведения	
			План	Факт
Раздел 1. Знакомые игры с мячом. (4 урока)				
1	Знакомые игры с волейбольным мячом. Игры через волейбольную	Работа с иллюстративным (наглядным) материалом.	06.09	

	сетку.			
2	Игры на развитие скоростных качеств.			
3	Подвижные игры с мягкими мячами (использование нестандартного оборудования).			
4	Подвижные игры и эстафеты с теннисным мячом.			
Раздел 2. Обучение элементам спортивных игр. (30 уроков)				
5	Баскетбол. Эстафеты с баскетбольным мячом. Игра перестрелка.			
6	Подвижные игры с баскетбольным мячом.			
7	Игровая программа «Мой веселый, звонкий мяч».			
8	Мини-баскетбол по упрощённым правилам			
9	Игры с мячом. Эстафета «Озорные мячики»			
10	Обучение элементам спортивных игр.			
11	Обучение элементам спортивных игр.			
12	Игры со скакалкой, обручем. Эстафеты.			
13	Подвижные игры в кругу с мячами.			
14	Футбол. Удары по неподвижному мячу ногой, остановка движущегося мяча, ведение, удар по воротам.			
15	Игры с футбольным мячом.			
16	Подвижные игры с мячом.			
17	Игры с нестандартным спортивным оборудованием. Эстафета			
18	Русские народные игры.			
19	Игры наших бабушек и дедушек. (Домашнее задание – подготовить игру).			
20	Спортивный праздник «Быстрее, выше, сильнее!»			
21	Игры с малыми мячами. Элементы ручного мяча.			

22	Эстафеты. Гандбол.			
23	Подвижные игры. Ручной мяч.			
24	Игры с малыми мячами. Эстафеты.			
25	Битбол.			
26	Битбол с 2 мячами.			
27	Перестрелка с усложнением (с баскетбольными мячами все выполняют ведение).			
28	Игры с нестандартным спортивным оборудованием. Эстафета			
29	Игры и эстафеты с нестандартным спортивным оборудованием			
30	Спортивные игры .			
31	Лапта.			
32	Лапта.			
33	Спортивные игры на улице.			
34	Подведение итогов. Полюбившиеся игры.			

Список литературы:

1. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1976.
2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).
3. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
4. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.: ил.
5. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.:Знание, 1986. -64с.- (Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»;№3)
6. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей

групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.

7. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
8. Патрикеева А.Ю. Подвижные игры 1 – 4 классы. М.: Вако, 2007.- 176 с.-/ Мозаика детского отдыха.
9. Соловьёв Г.М., Соловьёва Н.И. Программа: «Культура здорового образа жизни.»(Издательство: ИЛЕКСА, 2009 год)
10. Сайкина Е.Г., Фирильева Ж.Е. «Физкульт – привет минуткам и паузам!» (Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2004 год)

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения
учителей начальных классов
от « » 08.2019 г. №1

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР
_____ М.В. Зубенко
от « » 08.2019 г.