

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области
Волховский муниципальный район
МОБУ "Волховская средняя общеобразовательная школа №1"

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШПК

Шмаков С.В.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
воспитательной работе

Бабикова И.Э.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора МОБУ
"Волховская средняя
общеобразовательная школа №1"
Приказ № 646 от « 30 » 08 2024 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Школа мяча»
для обучающихся 1 классов:
количество часов в неделю: 1
количество часов в год: 34 ч

г.Волхов
2024

Пояснительная записка

Актуальность программы: Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития.

Важное место в системе физического воспитания детей младшего школьного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании, отбивании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объёма развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. Систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование психических процессов: силы, уравновешенности, подвижности. Совместное выполнение упражнений с мячом (в парах, втроём, в кругу) – прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу. В играх, которые проводятся в команде, он учится слаженно работать с партнёрами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Поэтому упражнения с мячом занимают одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми и стали основой для составления данной программы.

Цель программы «Школа мяча»

Овладение детьми действиями с мячом на более высоком уровне, умением играть в спортивные игры с мячом, развитие у школьников «чувства мяча».

Задачи:

Оздоровительные:

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие
- способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей

Образовательные:

- познакомить детей с историей, правилами и элементами спортивных игр: баскетбол, пионербол, волейбол, футбол
- учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом

Развивающие:

- развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер
- формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, забрасывание в корзину, подача мяча, блокирование, ведение мяча ногами, удар по воротам и умение применять их в игровой ситуации
- развивать способность действовать мячом на достаточно высоком уровне.

Воспитательные:

- формировать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни - воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели
- воспитывать умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей.

1. Планируемые результаты освоения программы

Ребёнок выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание).

Ребёнок умеет перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно, через сетку. Ребёнок может бросать мяч вверх, о пол, ловить его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, с поворотами. Ребёнок легко отбивает мяч правой и левой рукой поочередно на месте и в движении, перебрасывает набивные мячи.

Ребёнок владеет метанием на дальность (6-12 м) левой и правой рукой; метанием в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя); метанием в горизонтальную и вертикальную цель (с

расстояния 4-5 м); метанием в движущуюся цель.

Ребёнок освоил элементы спортивных игр:

Баскетбол

- умеет передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча)
- умеет перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении
- умеет ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон
- умеет забрасывать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча
- умеет вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь по сигналу

Волейбол

- умеет выполнять отбивание мяча после подачи соперника через сетку
- умеет производить подачу надувного мяча одной рукой снизу, сверху
- выполняет простейшие правила игры.

Футбол

- умеет передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте
- умеет вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота

Пионербол

- умеет производить подачу из-за лицевой линии
- умеет выполнять бросок через сетку из разных частей площадки
- способен выполнять игровые действия в команде
- правильно реагирует на свисток и жесты судьи

Система оценки результатов освоения программы

Метод диагностики: тестовые задания на выявление уровня владения мячом.

Критерии оценки выполнения:

- 3 балла* – правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;
- 2 балла* – неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован;
- 1 балл* – ребёнок не может выполнить задание уже на втором движении;
- 0 баллов* – отказ от выполнения движения.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

На занятиях и вне занятий:

- проведение бесед об истории и правилах спортивных игр с мячом
- демонстрация мультимедийных презентаций о видах спорта, правилах игры и т.д., просмотр мультфильмов на спортивную тематику, видеороликов фрагментов уроков физкультуры для детей начальных классов школы
- освоение детьми техникой игры в пионербол, баскетбол, футбол, волейбол, состоящую из двух видов действий: движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнёру (стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения)
- перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами
- применение мелких предметов для развития мелких мышц рук
- использование различных видов мячей для ОРУ
- использование дыхательных упражнений
- проведение ритмической гимнастики
- использование упражнений на расслабление.

3. Тематическое планирование

№ занятия	Основное содержание занятий	Основная направленность	Формы контроля
1.	Вводное занятие. Правила поведения на занятиях, инструктаж по технике безопасности. Рассказ об истории возникновения мяча и разнообразии видов спорта.	Вводное занятие	

	Проведение эстафеты.		
2.	Обучение ловле, броскам, ведению мяча». П/и «Овладей мячом».	Обучение ловле, броскам, ведению мяча	Корректировка движений
3.	Занятие на развитие внимания. Игры: «Стоп-сигнал», «Узнай себя», «Мяч соседу», «Да или нет», «Тише едешь - дальше будешь!»	Развитие внимания, умение реагировать на различные звуковые сигналы	Обучение правилам игры
4.	Броски мяча вверх и ловля после отскока. П/и «Кошки-мышки», «Тише едешь, дальше будешь!»	Развитие скоростных навыков и выносливости. Обучение ловле мяча.	Корректировка движений
5.	Занятия на развитие быстроты. Проведение игр: «Стрелки», «Пустое место», «Совушка», «Салки», «Круговая охота».	Развитие скоростных навыков и выносливости	Корректировка движений
6.	Занятия на развитие прыгучести. Упражнения: 1.Прыжки через скакалку «Пружинка» 2.Напрыгивание на предметы различной высоты. 3. Выпрыгивание из полуприсядь. Игры: «кого меньше мячей», «Обгони мяч»	Обучение прыжкам на скакалке. Развитие координации движений	Корректировка движений
7.	Передача мяча двумя руками от груди. Закрепление навыков прыгучести. П/и «Бой петухов».	Обучение передачи мяча на месте. Развитие координации движений, выносливости.	Корректировка движений
8.	Обучение в игровой форме бросанию и ловле мяча. П/и «Поймай мяч». «Охотники и утки».	Развитие физической силы и выносливости	Корректировка движений
9.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Игра «Кто дальше бросит».	Тренировка дыхательной и сердечно - сосудистой системы	Корректировка движений
10.	Занятие на развитие ловкости. Комплекс упражнений: 1.Ходьба по скамейке, делая движения руками в различных направлениях. 2.Прыжки с места с поворотом на 180,360 ° 3. В парах. Бросание друг другу мяча. Игры: «Охотники», «Хоккей».	Обучение бросанию и ловле мяча. Развитие ловкости и быстроты реакции.	Корректировка движений
11.	1. Ведение мяча на месте, не глядя на него. 2.Ведение мяча правой и левой рукой произвольно двигаясь по площадке. Игра «Займи свободный кружок». Игра «Лови-бросай»	Учить детей вести мяч, продвигаясь вперед. Совершенствовать навыки ловли-передачи мяча. Упражнять в умении быстро реагировать на сигналы.	Корректировка движений
12.	1. Ведение мяча на месте правой и левой рукой, меняя высоту отскока. 2. Ведение мяча, свободно двигаясь по площадке. П/и «Мотоциклисты». П/и «Поймай мяч».	Учить вести мяч, развивать ловкость и координацию движений, воспитывать дружеские взаимоотношения.	Корректировка техники владения мячом
13.	Комплекс упражнений с баскетбольным мячом:	Умение владением мячом, ловля мяча,	Корректировка техники владения

	<p>1. Ходьба друг за другом с мячом в руках. Подбросить мяч вверх и поймать его 5-6 раз подряд.</p> <p>2. Бросание мяча вверх и ловля его после отскока от пола. Учить следить за мячом при броске, ловить ладонями. Повторить 8-10 раз.</p> <p>3. Катание мяча, наклонившись, обеими руками. Упражнение выполняют все дети одновременно 4-6 раз. Напомнить, что при катании следует смотреть вперед, догоняя мяч не мешать товарищу.</p> <p>Игры: «Играй, играй - мяч не теряй», «Будь внимателен!»</p>	ведение	мячом
14.	<p>Занятие с баскетбольным мячом. Комплекс упражнений: 1. Бросание мяча вверх и ловля его после отскока. Повторить 6-8 раз. Перед каждым броском воспитатель проверяет правильно ли дети взяли мяч, и напоминает, что мяч надо ловить амортизирующим движением.</p> <p>2. Игра «10 передач». Повторить 2-3 раза. Обращать внимание на технику ловли мяча.</p> <p>3. Подвижные игры: «Обгони мяч» (6-8 минут). Целесообразно первый раз организовать игру в медленном темпе, чтобы все поняли ее правильно, а затем проводить соревнования.</p> <p>4. Произвольная игра детей с мячом на площадке.</p>	Развитие навыков бросания и ловли мяча, передачи на расстояние	Корректировка техники владения мячом
15.	<p>Занятие с баскетбольным мячом. Комплекс упражнений:</p> <p>1. Ведение мяча на месте правой, левой рукой по 2 минуты. Объяснить детям, что мяч следует толкать рукой вниз, а не бить по нему, включая в работу кисть и предплечье. Пальцы широко расставить, вести мяч вперед и сбоку.</p> <p>2. Ведение мяча вокруг себя правой, левой рукой по две минуты.</p> <p>3. Ведение мяча на месте правой, левой рукой, меняя высоту отскока мяча, направления и скорость ведения.</p> <p>4. Работа в парах: Дети в парах передают мяч одной рукой от плеча на расстоянии 2,5-3 метра.</p> <p>5. Игра «За мячом».</p> <p>6. Игра «Попади!». Дети становятся за линию в пять колонн, в двух-трех метрах от которой находятся 5 обручей. Они поочередно бросают мячи в обручи.</p>	Развитие навыков бросания и ловли мяча, передачи на расстояние	Корректировка техники владения мячом
16.	<p>Закрепление навыков работы с баскетбольным мячом.</p> <p>Игры: «Попади в кольцо!», «Змейка», «Кто дальше».</p>	Развитие координации движений, быстроты реакции	Корректировка техники владения мячом
17.	<p>Знакомство с футбольным мячом. Комплекс упражнений:</p> <p>1. Подбросьте мяч руками вверх, сделайте кувырок вперед, поймайте опускающийся мяч.</p>	Развитие координационных способностей и ловкости	Корректировка техники владения мячом

	<p>2. Жонглирование мячом ногами, 3. Ведение мяча между флажками на различной скорости. 4. Подбросьте мяч руками вперед-вверх, сделайте кувырок вперед (на траве, мате), встаньте и, после того как мяч коснется земли, ведите его, меняя направление движения. 5. Встаньте с партнером в 3 шагах друг от друга и жонглируйте мячом ногами. Игра: «Убойный футбол»</p>		
18.	<p>Занятие с футбольным мячом. Игры «Футбольный городок», «Попади в ворота», «Убойный футбол», «Мяч в кругу»</p>	разучивание элементов техники игры в футбол.	Корректировка техники владения мячом
19.	<p>Занятие с футбольным мячом. Игры: «Лучший вратарь», «Мини-футбол», «Змейка», «Полоса препятствия»</p>	Развитие координации, умение владеть мячом	Корректировка техники владения мячом
20.	<p>Знакомство с игрой «пионербол». Комплекс упражнений: Бросить мяч вверх и поймать двумя руками. Бросить мяч вверх и поймать одной правой рукой Бросить мяч вверх и поймать одной левой рукой Ударить мяч о землю и поймать двумя руками Ударить мяч о землю и поймать одной правой рукой. Ударить мяч о землю и поймать одной левой рукой. Игра: «Пионербол» (облегченный вариант)</p>	Умение бросать мяч на дальние расстояния	Корректировка техники владения мячом
21.	<p>Знакомство с теннисным мячом. Выпрыгивание вверх с вытянутыми вверх руками Отталкивание от скамейки со сменой ног. Выпады на правую со сменой (левую) Игры: «Прокати мяч»</p>	Обучение в игровой форме катанию в заданном направлении мяча и ловле его, развитие внимания и быстроты реакции детей.	Корректировка техники владения мячом
22.	<p>Закрепление навыков работы с теннисным мячом. Игры: «Броуновское движение», «Донеси – не урони».</p>	Развитие скоростных качеств (бег), ловкости	35-40 мин Корректировка техники владения мячом
23.	<p>Эстафеты с разными видами мячей: «Донеси – не урони», «Прокати», «Кто больше», «Попади в обруч», «Вместе весело шагать.»</p>	Умение работать в команде. Развитие быстроты реакции	Корректировка техники владения мячом
24.	<p>Знакомство с волейбольным мячом. Комплекс упражнений: 1. Катание мяча между ног. 2. Подбрасывание мяча над головой, делаем хлопок и ловим. 3. Поймать мяч на вытянутых руках. 4. Основы игры в пионербол. Игры: «Лови мяч», «Горячая картошка»</p>	Обучение бросанию и ловле мяча	Корректировка техники владения мячом
25.	<p>Занятие с волейбольным мячом. Комплекс упражнений: 1. Броски мяча в стены двумя руками и ловля. 2. Броски мяча в стену одной рукой (поочередно) и ловля двумя руками.</p>	Обучение бросанию и ловле мяча	Корректировка техники владения мячом

	3. Дриблинг мяча двумя руками, затем поочередно каждой рукой. Игры: «Попади в цель», «Съедобное - несъедобное», «Не урони».		
26.	Подача. Комплекс упражнений: 1. Освоение подбора мяча. Мяч на ладони левой руки. Подбросить его вертикально вверх и дать упасть на пол. 2. Освоение ударного движения. Прямой рукой игрок сбивает мяч с ладони выпрямленной рукой на уровне пояса левой руки – для нижней прямой подачи; сбивание мяча, расположенного на пальцах выпрямленной вперед - вверх левой руки, для верхней прямой передачи. Игры: «Поддай и попади», «Снайперы».	Знакомство с основными способами подачи мяча	Корректировка техники владения мячом
27.	Закрепление навыков подачи мяча.	Совершенствование навыков работы с мячом	Корректировка техники владения мячом
28.	Закрепление навыков подачи мяча.	Развитие точности движений	Корректировка техники владения мячом
29.	Прием подачи. Комплекс упражнений: 1. Два игрока располагаются на противоположных сторонах площадки. Один игрок подает мяч, а тот двумя руками сверху принимает его. 2. Игры: «Сумей принять», «Кто лучший».		Корректировка техники владения мячом
30.	Закрепление навыков приема подачи.		
31.	Подвижные игры: «Вышибалы», «Перестрелка», «Ну – ка отними!»	Развитие ловкости, внимания, силовых качеств	Корректировка техники владения мячом
32.	Подвижные игры: «Точный удар», «Пингвин с мячом», «Сбей мяч», «Охотники и утки»	развитие ловкости, меткости, глазомера	Корректировка техники владения мячом
33.	Веселые старты «Как много видов спорта!»	Развитие выносливости; умения работать в коллективе	Корректировка движений