

Пояснительная записка

Современную систему воспитания можно рассматривать как систему социального становления личности. Всё больше в ней отводится активным приёмам и средствам воспитания, таким как игры и соревнования. Известные педагоги прошлого и настоящего Песталоцци, Ушинский, Сухомлинский относились к игре как уникальному явлению детства. Игра – не имитация жизни, это очень серьёзная деятельность, которая помогает ребёнку самореализовываться. Огромное значение для ребёнка имеет участие в жизни класса вне школьных уроков. Для многих ребят основной мотив посещения школы, так как есть возможность проявить инициативу и самостоятельность, ответственность и открытость.

В игре преодолеваются трудности, даётся выход энергии. Элемент соревнования пробуждает смекалку, нацеливает на творчество. В первую очередь, преследуются цель научить учащихся учиться. Формируются нормы поведения, развитие социальных способностей и умений.

Актуальность предлагаемой программы обусловлена тем, что система физического воспитания в школе требует увеличения двигательной активности учащихся за счет введения дополнительных занятий. Подвижные игры с мячом являются прекрасным средством физического развития школьников. Они не требуют специальной подготовки детей, доступны всем ученикам и знакомы по урокам физической культуры. В хорошо организованных играх совершенствуются функции организма, многогранно упражняются и развиваются важные качества и способности, накапливается ценный опыт использования своих возможностей, и формируются общественно значимые черты поведения. Игры воспитывают такое ценное качество, как стремление к взаимопомощи, приучают к разумному риску, преодолению эгоистических наклонностей, согласованию своих действий с действиями других.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности «Волшебный мяч» по формированию культуры здоровья обучающихся начального общего образования являются:

Рабочая программа разработана на основе:

- нормативных документов:

1. Федеральный Закон « Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273.
2. Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»: постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, г. Москва ; зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г.
3. Примерная основная образовательная программа НОО: одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол № 1 /15 от 08 апреля 2015г)
4. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования: приказ Минобрнауки России от 06.10. 2009г. № 373
5. Приказ № 1576 от 31 декабря 2015 г. (зарегистрирован 02.02.2016г) «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт НОО, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10. 2009г. №373»
6. Основная образовательная программа начального общего образования БОУ «СОШ № 4»г. Калачинска Омской области.

Цель программы: сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры с мячом. В процессе реализации программы решаются **задачи:** - познакомить детей с подвижными играми с мячом, их правилами, - учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила; - развивать координационно-двигательные способности, - проводить профилактику и коррекцию осанки, - формировать организаторские навыки, обретать и расширять диапазон навыков, связанных с двигательной активностью учащегося, готовить к дальнейшему совершенствованию двигательных способностей, - содействовать социальной адаптации гиперактивных детей.

Принципы:

- оздоровительная направленность;
- научность;
- систематичность и последовательность;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей;

- создание положительного эмоционального фона;
- единство психического и физического здоровья.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Волшебный мяч»

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по изучению игр с мячом являются следующие:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются: обучающиеся научатся:

- называть игру и правила игры с мячом;
 - правилам поведения и безопасности во время игры с мячом;
- обучающиеся получат возможность научиться:
- планировать игры с мячом в режиме дня, организовывать отдых и досуг;
 - излагать факты истории возникновения игр, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека; - представлять игру с мячом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются умения:

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при организации и проведении игр, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры с мячом и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения игр;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр с мячом и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать команды, вести подсчет при организации и проведении игр с мячом;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Сроки реализации программы: 1 год (1 класс). **Форма организации:** занятия проводятся **1 раз в неделю (33 занятия в год)** в учебном кабинете, в спортивном зале, на улице.

Содержание программы

Программа полностью построена на подвижных играх с мячом. Подвижные игры с мячом в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Важнейшее достоинство игр с мячом состоит в том, что в своей совокупности они, по существу, исчерпывают все виды свойственных человеку естественных движений: ходьбу, бег, прыжки, борьбу, лазанье, метание, бросание и ловлю, упражнения с предметами – потому являются самыми универсальными и незаменимым средством физического воспитания детей. Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей.

Содержание программы сориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма. Смена видов действия с мячом, использование различных дополнительных игровых приемов с разной физической нагрузкой сосредотачивает внимание детей, дисциплинирует и, снимает напряжение. Программа представляет собой систему, позволяющую научить ребенка свободно владеть мячом, передвигаться с ним по площадке в различных направлениях, развитие скоростных качеств. Программа предусматривает как индивидуальное

умение владения с мячом, так и действие в микрокомандах – парами, тройками, пятерками.

Вводное занятие.

Как появился мяч? Познакомить с историей народной подвижной игры с мячом. Понятие правил игры.

Упражнения и игры с передачей мяча- 7ч

Игры: «Картошка», «Мяч водящему». Игры «Успей поймать», «Гонка мячей по кругу». Игры «Поймай мяч», «Займи свободный кружок». Групповые игры: «Мяч соседу», «Охотники и утки». Групповые игры: «Летающий мяч», «Вышибалы». Эстафеты с теннисными мячами. Игра с мячом: «Бег по кочкам». Большая игра с малым мячом: «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».

Упражнения и игры с ведением мяча – 4ч

Игры: «Вызовы по номерам», «Ловец с мячом». Эстафеты с ведением волейбольного мяча. Игры: «Попади в обруч», «Съедобное - несъедобное». Игры: «Десять», «Я знаю пять имён...»

Упражнения и игры с бросками мяча в корзину – 8ч

Игры: «Пять бросков», «Чья команда больше». Эстафеты с бросками мяча в корзину. Игры: «Мяч ловцу», «Мяч капитану». Большая игра с большим теннисным мячом: «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча». Игры: «Бросание мяча в парах», «Метко в корзину». Игры: «Цель», «Меткие стрелки». Эстафеты с обручами и мячами. Игры: «Перестрелка», «Воздушная цель».

Подвижные игры с элементами баскетбола – 6ч

Игры: «В десяточку», «Успей подобрать». Подвижные игры с элементами баскетбола: «Колесо», «Гонка мяча по шеренгам». Подвижные игры с элементами баскетбола: «Выстрел в небо», «Штандер». Подвижные игры с элементами баскетбола: «Передал - садись», «Быстрая подача». Подвижные игры с элементами баскетбола: «Бросай - беги», «Борьба за мяч». Эстафета с ведением мяча и броском в корзину.

Подвижные игры с элементами футбола – 7ч

Подвижные игры с элементами футбола: «Отбей мяч», «Футболист». Подвижные игры с элементами футбола: «Мяч в ворота», «В цель». Подвижные игры с элементами футбола: «Земля, вода, воздух, огонь», «Боулинг». Подвижные игры с элементами футбола: «Сбей цель», «Мяч в ворота». Эстафета с забиванием мяча в ворота. Подвижные игры с элементами футбола: «Мини-футбол», «Боулинг». Праздник здоровья и подвижной народной игры.

Тематическое планирование

№ урока	Сроки проведения		Тема урока	Формы организации	Виды деятельности
	План	Факт			
1	2	3	4	5	6
1	08.09		Как появился мяч? Познакомить с историей народной подвижной игры с мячом. Понятие правил игры.	Урок-игра	Познавательная, игровая
Упражнения и игры с передачей мяча					
2	15.09		Игры: «Картошка», «Мяч водящему».	Урок-игра	игровая
3	22.09		Игры «Успей поймать», «Гонка мячей по кругу».	Урок-игра	игровая
4	29.09		Игры «Поймай мяч», «Займи свободный кружок».	Урок-игра	Досугово-развлекательная
5	06.10		Групповые игры: «Мяч соседу», «Охотники и утки».	Урок-игра	игровая
6	13.10		Групповые игры: «Летающий мяч», «Вышибалы».	Урок-игра	Спортивно-оздоровительная
7	20.10		Эстафеты с теннисными мячами. Игра с мячом: «Бег по кочкам».	Урок-соревнование	Досугово-развлекательная
8	27.10		Большая игра с малым мячом: «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».	Урок-соревнование	Спортивно-оздоровительная
Упражнения и игры с ведением мяча					
9	10.11		Игры: «Вызовы по номерам», «Ловец с мячом».	Урок-игра	игровая
10	17.11		Эстафеты с ведением волейбольного мяча.	Урок-соревнование	Досугово-развлекательная
11	24.11		Игры: «Попади в обруч», «Съедобное - несъедобное».	Урок-игра	игровая

12	01.12		Игры: «Десять», «Я знаю пять имён...»	Урок-игра	Познавательная, игровая
Упражнения и игры с бросками мяча в корзину					
13	08.12		Игры: «Пять бросков», «Чья команда больше».	Урок-игра	игровая
14	15.12		Эстафеты с бросками мяча в корзину.	Урок-соревнование	Досугово-развлекательная
15	22.12		Игры: «Мяч ловцу», «Мяч капитану».	Урок-игра	Спортивно-оздоровительная
16	29.12		Большая игра с большим теннисным мячом: «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».	Урок-игра	Досугово-развлекательная
17	19.01		Игры: «Бросание мяча в парах», «Метко в корзину».	Урок-игра	игровая
18	26.01		Игры: «Цель», «Меткие стрелки».	Урок-игра	игровая
19	02.02		Эстафеты с обручами и мячами.	Урок-соревнование	Досугово-развлекательная
20	09.02		Игры: «Перестрелка», «Воздушная цель».	Урок-игра	Спортивно-оздоровительная
Подвижные игры с элементами баскетбола.					
21	02.03		Игры: «В десяточку», «Успей подобрать».	Урок-игра	игровая
22	09.03		Подвижные игры с элементами баскетбола: «Колесо», «Гонка мяча по шеренгам».	Урок-игра	Познавательная, игровая
23	16.03		Подвижные игры с элементами баскетбола: «Выстрел в небо», «Штандер».	Урок-игра	игровая
24	23.03		Подвижные игры с элементами баскетбола: «Передал - садись», «Быстрая подача».	Урок-игра	Познавательная, игровая
25	06.04		Подвижные игры с элементами баскетбола: «Бросай - беги», «Борьба за мяч».	Урок-игра	Досугово-развлекательная
26	13.04		Эстафета с ведением мяча и броском в	Урок-	Спортивно-оздоровительная

			корзину.	соревнование	
Подвижные игры с элементами футбола.					
27	20.04		Подвижные игры с элементами футбола: «Отбей мяч», «Футболист».	Урок-игра	Познавательная, игровая
28	27.04		Подвижные игры с элементами футбола: «Мяч в ворота», «В цель».	Урок-игра	проблемно- ценностное общение
29	04.05		Подвижные игры с элементами футбола: «Земля, вода, воздух, огонь», «Боулинг».	Урок-игра	игровая
30	11.05		Подвижные игры с элементами футбола: «Сбей цель», «Мяч в ворота».	Урок-игра	проблемно- ценностное общение
31	18.05		Эстафета с забиванием мяча в ворота.	Урок- соревнование	Досугово- развлекательная
32	18.05		Подвижные игры с элементами футбола: «Мини-футбол», «Боулинг».	Урок-игра	игровая
33	25.05		Праздник здоровья и подвижной народной игры.	Урок- соревнование	Досугово- развлекательная
Итого:			33	33 учебные недели	

Список использованной литературы

1. В.И. Ковалько «Младшие школьники после уроков», М., «Эксмо», 2014 г
2. Программа по физическому воспитанию 1-4 классов, автор В.И. Лях, М., 2014 г
3. Ю.А. Антонова «Лучшие спортивные игры для детей и родителей», М., «Рипол Классик», 2014 г.
4. Н.В. Нищева «Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики», М., «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014 г.
5. Ю.А. Матюхина «365 лучших игр для детей 6-9 лет на каждый день», М., «Академия Развития», 2014 г.

Список ресурсов:

1. [gisher.ru>armyanskie-narodnie-igri-t13781.html](http://gisher.ru/armyanskie-narodnie-igri-t13781.html)
2. [igrovaya.ru>detail.php?ID=7589](http://igrovaya.ru/detail.php?ID=7589)
3. [spo.1september.ru>2001/15/1.htm](http://spo.1september.ru/2001/15/1.htm)

**бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4»,
структурное подразделение ООШ №5
г. Калачинска Омской области**

Согласовано
Зам.директора по ВР:

_____ 2016
« » _____

Утверждаю
директор школы:

_____ 2016
« » _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Внеурочной деятельности
Спортивно-оздоровительного направления
Секции «Волшебный мяч»

Составитель:
Максимова Нина Сергеевна
Учитель начальных классов

2016 год