

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4 с. Даниловка»

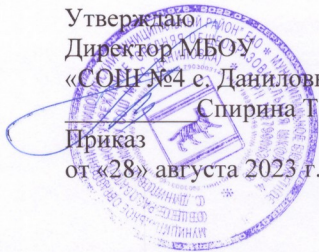
Рекомендовано
на заседании
ШМО «Росток»
Протокол от
«17» мая 2023 г. №4

Согласовано
Заместитель
директора по ВР

Спирина Т.А.
«08» июня 2023 г.

Утверждаю
Директор МБОУ
«СОШ №4 с. Даниловка»

Спирина Т.А.
Приказ
от «28» августа 2023 г. №90



Рабочая программа
курса
внеурочной деятельности
«Школа мяча»
для 3 класса начального общего образования
на 2023 – 2024 учебный год

Составил: Истомин Константин Анатольевич
учитель физической культуры
Программа разработана в соответствии
с ФГОС НОО на основе примерной рабочей
программы курса внеурочной деятельности.
Методического конструктора А.П. Матвеева и
авторской программе по предмету Ляха В.И.
Москва 2019г.

с. Даниловка

Цель внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа мяча» – развить физические качества и удовлетворить индивидуальные двигательные потребности.

Основные задачи:

Образовательные:

-сформировать общие представления о технике и тактике игры в футбол, баскетбол и волейбол;

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Формы занятий: теоретические, практические, участие в соревнованиях.

• **Планируемые результаты освоения курса внеурочная деятельность**

• **Личностные результаты.**

- У учеников будут сформированы:
- установка на безопасный, здоровый образ жизни;

- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;

• этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа уважительное отношение к культуре других народов.

- **Мета предметными результатами** изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

• **Регулятивные УУД:**

- Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности
- **Познавательные УУД:**
- Обучающийся научится:
- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.
- **Коммуникативные УУД:**

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

Содержание программы.

- **Спорт любить — здоровым быть!**
- Показать детям как можно разнообразить активные игры в школе. Цель данного направления работы предоставить детям возможность узнать о важности активного образа жизни. Увеличить перечень активных игр для детей.
- **Народные игры (4ч.)** Разучивание русских народных игр: «Кот и мышь», «Коршун», «Горелки», «Пчёлки и ласточка». Разучивание игр разных народов. Украинские народные игры: «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка». Белорусские народные игры: «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!».
- **Подвижные игры (4ч.)** Подобраны игры, носящие соревновательный характер, с применением инвентаря (мяча) и без него, игры с заучиванием слов.
- **Играя, подружись с бегом (2ч.):** «Бездомный заяц», «Борьба за флажки», «Пустое место», «Салки по кругу»
- **Игры – эстафеты (2ч.):** «Команда быстроногих», «Эстафеты-поезда», «Большая круговая эстафета».
- **Игры с прыжками (4ч.):** «Зайцы в огороде», «Поймай лягушку», «Придумай и покажи», «Кружи лиха»
- **Мой весёлый звонкий мяч! (1ч.)** «Школа мяча», «Мяч – соседу», «Гонка мячей по кругу», «Охраняй капитана», «Пушбол»

- **Сюжетные игры (3ч.):** «Птица без гнезда», «Мы-весёлые ребята», «Два мороза», «Космонавты», «Совушка».
- **Пальчиковые игры (3ч.).** Это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Многие игры требуют участия обеих рук, что дает возможность детям ориентироваться в понятиях «вправо», «влево», «вверх», «вниз» и т. Д. Очень важны эти игры для развития творческих способностей у детей. Если ребенок усвоит какую-нибудь одну «пальчиковую игру», он обязательно будет стараться придумывать новую инсценировку для других стишков и песенок. «Волшебные пальчики», «Здравствуй, пальчик», «Долго, долго мы лепили», «Как живёшь?», «Кто приехал?», «Ну-ка, братцы, за работу».
- **Зимние забавы (2ч.).** Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров». Эстафета на санках. Лыжные гонки.
- **Спортивные праздники (1ч.),** «В здоровом теле – здоровый дух»,
- Игры на развитие психических процессов. (2 ч) Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).
- **Полезные и вредные привычки. (3ч.)** Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. Курение – это болезнь. Вред от алкоголя. Наркотические вещества. Токсические вещества. Полезные лекарства. Вредные лекарства. Режим дня школьника. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.
- **Здоровое питание –отличное настроение. (1ч.)** Вредные и полезные привычки в питании. Овощи на твоём столе. Полезные и вредные жвачки, конфеты, шоколадки. Фрукты – лучшие продукты. Очень вкусная еда, но не детская она: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. Д.), торты, сало.
- **Часы здоровья. (1ч.)** «О пользе завтрака», «День каши» Цели: рассказать детям о каше как о традиционном блюде русской кухни, её пользе для здоровья; познакомить с правилами приготовления каши. «День соков». Цель: дать представление о значении жидкости для жизнедеятельности организма, необходимом количестве жидкости в ежедневном рационе питания человека, разнообразии и ценности напитков. «Фруктовый карнавал» поговорим о фруктах и их значении для организма человека.
- **Итоговое занятие. (1 час)**
- Подведение итогов обучения, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника

Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности «Школа мяча»

№ п/п	Тема	Дата	Основное содержание занятия	Формы и методы работы
1	Народные игры.		Разучивание русских народных игр «Кот и мышь», «Коршун»	Рассказ учителя
2	Игры на развитие психических		Упражнения и игры на развитие внимания	Индивидуальная работа

	процессов			
3	Сюжетные игры		Разучивание сюжетных игр «Птица без гнезда», «Мы-весёлые ребята»	Групповая работа
4	Играя, подружись с бегом		Разучивание игр с бегом «Бездомный заяц»	игра
5	Мой весёлый звонкий мяч!		Разучивание игр с мячом «Школа мяча»	Фронтальная работа
6	Игры – эстафеты		Разучивание игр-эстафет «Команда быстроногих»	Фронтальная работа
7	Игры с прыжками		Разучивание игр с прыжками «Зайцы в огороде»	Групповая работа
8	Пальчиковые игры		Инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев	Индивидуальная работа, наглядные методы
9	Народные игры.		Разучивание русских народных игр «Горелки», «Пчёлки и ласточка»	Групповая работа
10	Вредные привычки		Курение – это болезнь.	Групповая работа
11	Полезные привычки в питании.		Овощи на твоём столе.	Индивидуальная работа
12	Сюжетные игры		Разучивание сюжетных игр «Два мороза»	Групповая работа
13	Играя, подружись с бегом		Игры с бегом «Борьба за флажки»	Фронтальная работа
14	Спортивный праздник		Игровая программа «Богатырская сила»	Групповая работа
15	Народные игры.		Разучивание украинских народных игр «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка»	Словесные методы
16	Пальчиковые игры		Разучивание пальчиковых игр: «Волшебные пальчики», «Здравствуй, пальчик», «Долго, долго мы лепили»	Наглядные методы

17	Вредные привычки.		Вред от алкоголя.	Индивидуальная работа, поисковые методы
18	Зимние забавы.		Эстафеты на санках	Групповая работа
19	Праздник		Подготовка и проведение праздника «Папа, мама, я – спортивная семья»	Коллективная работа
20	Сюжетные игры		Разучивание сюжетных игр «Космонавты»	Словесные методы
21	Пальчиковые игры		Разучивание пальчиковых игр: «Как живёшь?», «Кто приехал?», «Ну-ка, братцы, за работу».	Индивидуальная работа, наглядные методы
22	Сюжетные игры		Разучивание сюжетных игр «Совушка».	Фронтальная работа
23	Зимние забавы		«Клуб ледяных инженеров».	Индивидуальная работа
24	Народные игры.		Разучивание белорусских народных игр «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!».	Фронтальная работа
25	Вредные привычки		Наркотические вещества. Токсические вещества.	Фронтальная работа, поисковые методы
26	Игры с прыжками		Разучивание игр с прыжками «Поймай лягушку»	Групповая работа
27	Мой весёлый звонкий мяч!		Разучивание игр с мячом «Гонка мячей по кругу»	Групповая работа
28	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!		«Здоровое питание – отличное настроение».	Индивидуальная работа, поисковый метод
29	Час здоровья		«Фруктовый карнавал»	Поисковый метод
30	Игры с прыжками		Разучивание игр с прыжками «Кружи лиха»	Групповая работа
31	Игры на развитие психических процессов.		Игры на развитие воображения	Индивидуальная работа

33	Игры эстафеты. Итоговое занятие	–	Разучивание игр-эстафет «Большая круговая эстафета»	Групповая работа
34	Праздники		«В здоровом теле – здоровый дух»	Фронтальная работа
Итого: 34				