

Пояснительная записка

Федеральные государственные образовательные стандарты второго поколения значительное внимание уделяют метапредметным и личностным образовательным результатам. Внеурочная деятельность ориентирована на работу с интересами учащихся, развитием их личностных компетенций, профориентацию. Программа разработана и составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом МОиН РФ от 06.10.2009 №373 «Об утверждении федерального государственного стандарта начального общего образования», Приказом МОиН РФ от 29.12.2014 года №1643 «О внесении изменений в приказ МОиН РФ от 06.10.2009 №373 «Об утверждении федерального государственного стандарта начального общего образования», Приказом МОиН РФ от 31.12.2015 №1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373».

Современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений занижено. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Работая с детьми младшего школьного возраста, пришла к мнению, что наиболее эффективным средством, способствующим становлению физического воспитания, является овладение мячом. Именно для реализации потребности детей в движении организован кружок, который предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, учетом возраста детей, их особенностями. На занятиях создаются условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, дается возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка. Рационально распределяется двигательная нагрузка школьников: с учетом физиологической реакции детей, соответствие нагрузки их возрастным и индивидуальным возможностям, уровнем подготовленности.

Направленность данной программы спортивно-оздоровительная, развивающая, ориентирована на создание у школьников представления о данных спортивных играх, направленных на развитие физических качеств и укрепление здоровья.

Актуальность программы - в повышении интереса учащихся к занятиям спортивными играми. Осваиваются навыки владения мячом через игровую деятельность.

Педагогическая целесообразность программы - в овладении физической, технической и тактической подготовками спортивных игр занимающимися. Бросание и ловля мяча, метание укрепляют мышцы плечевого пояса, туловища, мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера, меткости. Игры с мячом развивают ловкость, ритмичность, координацию и точность движений. Разнообразие движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость.

Использование разнообразных форм, приемов работы с мячом может способствовать успешному физическому воспитанию школьников.

Наряду с физическим развитием детей решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. Во время выполнения движений детьми активно формируются нравственно-волевые качества.

Действия с мячом занимают большое место в работе по физической культуре, используются школьниками в самостоятельных играх и упражнениях, а в последующем и в спортивных играх.

Новизна программы - во включении следующих спортивных игр: баскетбол, волейбол, пионербол.

Отличительными особенностями данного курса является то, что наряду с физическим развитием детей решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. Во время выполнения движений детьми активно формируются нравственно-волевые качества.

Количество часов: 1 час в неделю (34 часа).

Цель: совершенствовать физические качества школьников. Сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность.

Задачи:

Создать оптимальные условия для совершенствования физических качеств.

Формировать у детей младшего школьного возраста многообразие действий с мячом.

Учить творческому мышлению и умению подчиняться коллективу.

Воспитывать умение действовать сообща в команде, соблюдая правила игры.

Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Планируемые результаты учебной программы

В результате учащиеся:

- научиться двигаться быстро, уверенно, энергично;
- научиться самостоятельно действовать с мячом, обогатиться двигательный опыт;
- появиться творческая инициатива, умение организовать игру;
- укрепят двигательный аппарат и повысят уровень физической подготовленности
- улучшат свои коммуникативные способности в коллективной деятельности.

Метапредметные результаты

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

Предметные результаты

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений с мячом в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание учебной программы

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Тематическое планирование. 4 класс

№ п/ п	Содержание работы	Кол-во часов
1.	Теоретические сведения по с / и	1
2.	Перемещения в стойке, перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами.	1
3.	Остановки и повороты без мяча и с мячом.	1
4.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
5.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении.	1
6.	Передача мяча в парах и тройках с продвижением вперёд.	1
7.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках. Игра 3Х 3	1
8.	Комбинации из освоенных элементов.	1
9.	Позиционное нападение и личная защита два на два, три на три.	1
10.	Игра и игровые задания.	1
11.	Личная защита на своей половине и по всему полю после пауз в игре.	1
12.	Ведение мяча с изменением направления после ловли в движении.	1
13.	Учебно-тренировочная игра.	1
14.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением.	1
15.	Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом.	1
16.	Учебно-тренировочная игра.	1
17.	Комбинации из освоенных элементов. Игра с заданием.	1
18.	Отработка бросков мяча на точность и быстроту.	1
19.	Игра в нападении быстрым прорывом.	1
20.	Личная защита под своим кольцом. Игра.	1
21.	Совершенствование техники игры в нападении.	1
22.	Учебно- тренировочная игра.	1
23.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1

24.	Позиционное нападение и защита два на два.	1
25.	Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом.	1
26.	Совершенствовать варианты приёма и передач мяча.	1
27.	Прием мяча после подачи. Игра.	1
28.	Совершенствование защитных действий игрока.	1
29.	Учебно- тренировочная игра.	1
30.	Варианты техники приёма и передач мяча после перемещений в прыжке.	1
31.	Отработка штрафного броска и дистанционные броски. Игра.	1
32.	Совершенствовать технику игры в защите.	1
33.	Совершенствовать технику н/ у. Удары в прыжке с места по мячу подброшенным партнёром (без сетки и через сетку).	1
34.	Учебно- тренировочная игра.	1
	ИТОГО	34 ч.