

Коломенский муниципальный район
2017

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Мяч – мой друг» для обучающихся 3 «А» класса составлена на основе:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в действующей редакции от 29.12.2014 №5);
- письма Министерства образования Московской области от 12.09.2012 №9542-08о/07 об использовании методических рекомендаций «Организация внеурочной деятельности в образовательных учреждениях Московской области в рамках введения ФГОС НОО»;
- приказа Управления образования администрации Коломенского муниципального района «Об организации образовательной деятельности в общеобразовательных учреждениях Коломенского муниципального района в 2015-2016 учебном году» от 15.07.2015 № 298-ОД.
- Образовательной программы начального общего образования МОУ Маливской средней общеобразовательной школы

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

У многих учащихся наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной

технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности школьника и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

Общая характеристика программы внеурочной деятельности.

Программа «Мяч - мой друг» входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить ученика автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры, игры-энергетики, игры-сканеры, игры на воспитание лидера. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм.

Программа «Мяч - мой друг» учитывает возрастные особенности школьников и поэтому предусматривает организацию подвижной деятельности учащихся, которая не мешает умственной работе. С этой целью включены подвижные игры, викторины разной тематики. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Место программы в структуре ОП НОО.

Программа рассчитана на 34 часа в год с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 45 минут.

Содержание программы отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Ценностными ориентирами содержания программы являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности учащихся;
- привлечение учащихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

Цель программы: удовлетворить потребность школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основными задачами данной программы являются:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения учащихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности детей;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- развитие коммуникативной компетентности школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

Результаты освоения и изучения внеурочной деятельности

Личностными результатами реализации программы являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метапредметными результатами реализации программы являются:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметными результатами реализации программы являются:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- изложение фактов истории физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

В результате занятий внеурочной деятельности ученик:

получит знания:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- способах и особенностях движения и передвижений человека;
- терминологии разучиваемых упражнений;
- основах личной гигиены, правилах использования закаливания, профилактики осанки и укрепления стопы;
- причинах травматизма на занятиях физкультурой и правилах его предупреждения;

научится:

- составлять и выполнять комплексы утренней зарядки, упражнений на развитие координации, гибкости, на формирование правильной осанки;
- проводить самостоятельно закаливающие процедуры;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях.

Структура курса.

Формы занятий:

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

Режим занятий:

Занятия продолжительностью 45 минут проводятся 1 раз в неделю в группах не более 15-ти детей, но и не менее 8-ми.

Учебно-тематический план

Содержание курса	Количество часов	Перечень универсальных действий обучающихся
- требования к технике безопасности;	1	универсальные учебные действия обеспечивают социальную компетентность и учёт позиции других людей, партнёров по общению или деятельности; умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблем; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;	6	
- освоение ударов по мячу, передач, ловли, остановок мяча;	9	
- освоение ведения мяча;	4	
- закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей;	14	
- овладение подвижными играми;		
- развитие физических качеств.		
	В течение каждого занятия.	
Всего:	34	

Учебно-тематическое планирование

№	Тема занятий	Плановые сроки проведения занятия	Фактические сроки проведения занятия
1	Правила безопасности при проведении занятий. Краткие сведения о спортивных играх.	07.09	
2	Футбол. Стойка игрока. Перемещения. Сочетание перемещений.	14.09	

	мяч», «Перестрелка».		
7	Подвижные игры: «Мяч капитану», «Борьба за мяч», «Перестрелка».	19.10	
8	Ведение мяча по прямой, «змейкой».	26.10	
9	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	09.11.	
10	Подвижные игры: «Пятнашки с мячом», «Перестрелка».	16.11	
11	Подвижные игры: «Пятнашки с мячом», «Перестрелка».	23.11	
12	Баскетбол. Стойка игрока. Перемещения. Сочетание перемещений.	30.11	
13	Передача и ловля мяча.	07.12	
14	Передача и ловля мяча.	14.12	
15	Подвижные игры: «Мяч капитану», «Перехват».	21.12	
16	Подвижные игры: «Мяч капитану», «Перехват».	28.12	
17	Ведение мяча на месте.	11.01	
18	Ведение мяча прямо, «змейкой».	18.01	
19	Подвижные игры: «Пятнашки с мячом». Эстафеты с ведением мяча.	25.01	
20	Подвижные игры: «Пятнашки с мячом». Эстафеты с ведением мяча.	01.02	
21	Броски мяча в кольцо одной и двумя руками.	08.02	
22	Броски мяча в кольцо одной и двумя руками.	15.02	
23	Подвижные игры: «Метко в цель», «Снайперы».	22.02	
24	Подвижные игры: «Метко в цель», «Снайперы».	01.03	

25	Игра по упрощенным правилам.	15.03	
26	Волейбол. Стойка игрока. Перемещения. Сочетание перемещений.	22.03	
27	Исходные положения при передаче мяча сверху двумя руками.	05.04	
28	Исходные положения при передаче мяча снизу двумя руками.	12.04	
29	Сочетание перемещений с исходными положениями при передаче мяча.	19.04	
30	Подача мяча снизу и сверху одной рукой.	26.04	
31	Подача мяча снизу и сверху одной рукой.	03.05	
32	Подвижные игры: «Вышибалы»; «Пионербол».	10.05	
33	Подвижные игры: «Вышибалы»; «Пионербол».	17.05	
34	Подвижные игры: «Снайперы», «Вышибалы».	23.05	

Материально – техническое обеспечение образовательного процесса.

1. Щит баскетбольный
2. Кольцо баскетбольное
3. Сетка баскетбольная
4. Мячи баскетбольные
5. Сетка волейбольная
6. Мячи волейбольные
7. Футбольные ворота
8. Мячи футбольные
9. Малые теннисные мячи
10. Мячи набивные до 1 кг
11. Обруч
12. Скакалка

Информационно – методическое обеспечение образовательного процесса.

1. Основная образовательная программа НОО МОУ Маливской сош.
2. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012.
3. Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся (легкая атлетика, футбол, баскетбол, волейбол). ФГОС. Просвещение, 2011.
4. Положение о рабочей программе по внеурочной деятельности в МОУ Маливской сош.