

Министерство образования Тульской области

**Управление по образованию и социальным вопросам администрации МО
Ясногорский район**

МОУ «ОШ» г. Ясногорска

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
Демина Е.А.
Приказ №1
от «30» 08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
Демина Е.А.
Приказ №78
от «30» 08. 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«СПОРТИВНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП»
(1-4 классы)**

Ясногорск 2023

I Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Спортивный калейдоскоп» создана на основе учебной программы для учащихся 1-4 классов под ред. А.П. Матвеева. Москва, Просвещение, 2007г.

Важное место в системе физического воспитания детей занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема 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.

Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми. Из вышеизложенного, назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления школьников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Решение этой проблемы в играх и упражнениях с мячом.

Цель программы: освоение техники игры с мячом, содействие совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшение физического развития, физической подготовленности детей.

Задачи:

- Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.
- Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
- Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

Программа «Спортивный калейдоскоп» рассчитана: 1 класс - 1 час в неделю (33 часа), 2-4 классы 1 час в неделю (34 часа).

II Планируемые результаты изучения учебного курса

- Учащиеся должны освоить технику игры в баскетбол, состоящую из двух видов действий: движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнеру (стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения)

- Действия с мячом: ловля, передача, ведение и забрасывание в корзину.
 - Основная стойка баскетболиста: ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на полшага вперед, тело направляется вперед, тяжесть его распределяется равномерно на обе ноги.
 - Руки согнуты в локтях и находятся около туловища.
 - Перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами.
- Играть в пионербол, (волейбол) с соблюдением основных правил.

Личностные результаты:

- Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
- Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,
- Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

Владеть:

- Понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре.
- Начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного курса.

- Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Определять общую цель и путей её достижения.
- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
- Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.

Ш **Содержание учебного курса**

- В начальной школе необходимо научить детей определенной технике передачи, ловли, ведения и бросков мяча. Постепенное усложнение достигается систематическим включением в занятия:
 - упражнений на месте, затем в движении, с дополнительными заданиями, при противодействии другого игрока, в сочетании разных действий с мячом и без мяча;
 - игр – усложняя действия с мячом и взаимодействия игроков между собой.

IV **Тематическое планирование** **1 класс 33 часа (1 час в неделю)**

Название темы	Часы
История мяча. Знакомство с различными мячами	1
Комплекс упражнений с теннисным мячом (комплекс Лесгафта)	2-4
Силовая подготовка с использованием набивных мячей	5-6
Обучение ведению баскетбольного мяча (№5)	7-9
Проведение различных эстафет с мячами	10-11
Броски мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цель	12-14
Техника ловли и передачи баскетбольного мяча	15-17
Броски набивного мяча из-за головы на дальность с места и с разбега	18-20

Упражнения на равновесие с использованием мячей Проведение различных эстафет с мячами	21 22-23
Броски теннисного мяча на дальность	24-26
Броски баскетбольного мяча на дальность Упражнения на равновесие с использованием мячей. Подвижные игры с мячами.	27-29 30-31
Обучение командным действиям. Подвижные игры с мячами.	32-33

**2 класс.
34 часа (1 час в неделю)**

Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Удар по неподвижному мячу.	1
Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи.	1
ЗОЖ - закаливание ,его значение. Удар по мячу на точность.	2
Самоконтроль при физических занятиях. Ведение мяча -обводка стоек.	3
Режим дня, его значение. Жонглирование мячом.	2
Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча с 11 метров.	2
ЗОЖ -виды закаливания. Удар мяча головой.	2
Передача мяча в парах по всему полю в движении. Бросок мяча рукой на дальность.	4
Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника передвижения(стойка баскетболиста). Бросок мяча с места.	1
Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.	5
Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении.	7
Техника передвижения(остановки). Бросок со штрафной линии,	4

**3 класс.
34 часа (1 час в неделю)**

Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Удар по неподвижному мячу.	1
Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника.	2
Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди).	2
Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди). Ведение мяча с броском.	1
Предупреждение спортивных травм на занятиях. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками)	2
Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками) Передача мяча с	1

последующим броском.	
Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками высокого мяча). Бросок со штрафной линии.	2
Техника передвижения. Техника владения с мячом. Игра 2 на 2 на одно кольцо.	2
Техника передвижения. Техника владения с мячом.	2
Техника владения с мячом. Игра 2 на 2 на одно кольцо.	1
Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Ведение мяча с броском.	2
Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками низкого мяча).	2
Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском.	1
Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди мяча).	2
Бросок с двух шагов.	2
Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне груди мяча).	2
Передача мяча в тройках.	1
Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне головы).	3
Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Ведение передача в парах.	3

4 класс
34 часа (1 час в неделю)

Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Удар по неподвижному мячу.	1
Техника владения мячом (передача мяча одной рукой из-за головы). Бросок после подачи. Игра два на два.	2
Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника защиты (техника передвижений). Ведение -передачи в тройках. Игра три на три.	4
Техника защиты (техника передвижений). Передача в парах в движениях. Игра три на три.	2
Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника защиты (техника передвижений). Ведение мяча в парах и передача одной рукой. Игра два на два.	4
Предупреждение спортивных травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия; выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Бросок со штрафной линии.	4
Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Бросок со штрафной линии.	3
Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное	3

место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Ведение в парах.	
Предупреждение спортивных травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три.	4
Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Удар по неподвижному мячу.	1
Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи.	2
ЗОЖ - закаливание, его значение. Удар по мячу на точность.	2
Самоконтроль при физических занятиях. Ведение мяча -обводка стоек.	2

Учебно-методическое обеспечение

1. Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!»: Программа и технология физического воспитания детей 7-10 лет. М., 2014.
2. Волошина Л.М., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта. М., 2004. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. М.,2014.
3. Крусева Т.О. Справочник инструктора по физической культуре. М., 2055.
4. Маврудиева Н. Подвижные игры как средство развития двигательных качеств и оформления специфических умений в обучении по минибаскетболу. Син., 2012. Программа «Физическая культура» (начальная школа), под ред. А.М. Матвеева, совместно М.В. Малыхиной М.,2009.
5. Сивачева Л.Н. Спортивные игры с нестандартным оборудованием. СПб., 2014 Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М.