

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

 **«Весёлый мяч»**

**Программу разработала**: Юргелевич Ирина Михайловна

**п. Кузьёль**

**2016г.**

**Пояснительная записка**

Данная программа представляет собой вариант программы организации внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности учащихся общего образования. Программа предназначена для учащихся 3-4 классов, как внеурочное занятие по выбору в соответствии с их индивидуальными потребностями и интересами.

**Направление**: физкультурно-спортивное.

**Актуальность:**

Программаделает акцент на формирование у школьников активистской культуры здоровья, напрямую связанной с занятиями спортом и предполагающей:

* Интерес к спорту и оздоровлению, потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты;
* Знания в области оздоровления, спортивной подготовки и организации спортивных соревнований;
* Умение использовать эти знания для эффективной организации спортивной подготовки, успешного выступления в соревнованиях;
* Спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
* Стремление индивида вовлечь в занятия спортом своё ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

 В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их младшие школьники упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у детей младшего школьного возраста умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры. У них ещё слабо развита способность к точным движениям. Поэтому любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребёнка. Упражнения с мячами различного веса и объёма развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для младшего школьника. При ловле и бросании мяча ребёнок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

**Программа предусматривает ориентацию на следующие цели**:

* Во-первых, способствовать освоению основных социальных норм, необходимых им для полноценного существования в современном обществе, - в первую очередь это нормы поведения здорового образа жизни, нормы сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья;
* Во-вторых, способствовать развитию позитивного отношения к базовым ценностям современного российского общества – в первую очередь к таким ценностям, как человек, здоровье, природа, труд, семья, Отечество;
* В третьих, способствовать приобретению школьниками нового ценностно-окрашенного социального опыта, на основе которого они смогли бы в будущем выстраивать собственное социальное поведение.

**В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих задач:**

* Мобилизация необходимых для осуществления спортивно-оздоровительной деятельности школьников кадровых, материально-технических, финансовых, средовых ресурсов;
* Мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
* Обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
* Помощь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной программы**

Предусмотренные программой занятия могут проводиться как на базе одного отдельно взятого класса, так и в смешанных группах, состоящих из учащихся нескольких классов.

Данная программа рассчитана на детей в возрасте 9-10 лет.

**Формы и режим проведения занятий**

Программа предполагает как проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий с младшими школьниками (в расчёте – 1 час в неделю), так и возможность организовывать занятия крупными блоками – «интенсивами» (например, сборы, слёты, соревнования и т.д.).

Работа по программе «Мини-баскетбол» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

**Содержание и структура программы:**

Программа рассчитана на 1 год обучения: 4 класс

Количество часов в неделю – 1 раз в неделю

Всего часов – 34.

 **Планируемые результаты**

**Личностные результаты**

• формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

• овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совмест­ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физи­ческого, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци­ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

\* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Технологии, используемые в обучении**: здоровьесбережения, развивающего обучения, информационно-коммуникационные, самоанализа и коррекции действий, коллективного выполнения задания, развития умственных действий и творческих способностей, проблемного обучения, педагогики сотрудничества, индивидуально-личностного обучения, развития исследовательских навыков, развития навыков обобщения, систематизации знаний и самодиагностики.

**Методика оценки результатов**: тестирование, устный опрос, текущий и оперативный контроль по технике владения двигательными действиями и по способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

 **Тематическое планирование**

 **Кружок "Весёлый мяч"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование****раздела** | **Количество часов** |
| **Теория** | **Практика** | **всего** |
| **1** | **Баскетбол** | **1** | **33** | **34** |
| **1.1** | **Т.Б. на занятиях спортивными и подвижными играми. Передача мяча снизу двумя руками. П/и «Салки».** | **0.5** | **0.5** | **1** |
| **1.2** | **Передача мяча снизу и от груди двумя руками. Ведение баскетбольного мяча на месте. Эстафета с прыжками.** |  | **1** | **1** |
| **1.3** | **Передача мяча снизу и от груди. Ведение мяча в движении шагом. Преодоление полосы препятствий.** |  | **1** | **1** |
| **1.4** | **Передача мяча снизу и от груди в парах. Ведение мяча в движении. Преодоление полосы препятствий. Развивать силу рук (отжимание).** |  | **1** | **1** |
| **1.5** | **Ведение мяча в движении. Игра «День и ночь». Полоса препятствий.** |  | **1** | **1** |
| **1.6** | **Ведение мяча – эстафета. Подтягивание на перекладине. Эстафета с набивными мячами.** |  | **1** | **1** |
| **1.7** | **Формирование навыков метания, бега, прыжков (эстафета «Опасные места на дорогах» ). П/и «Передай мяч».** |  | **1** | **1** |
| **1.8** | **Совершенствовать двигательные умения и навыки. П/и «Мяч соседу», «Подвижная цель». Подтягивание на перекладине.** |  | **1** | **1** |
| **1.9** | **Совершенствовать технику ловли и передачи мяча в баскетболе. «Весёлые старты» с набивными мячами.** |  | **1** | **1** |
| **1.10** | **Метание набивного мяча 0,5 кг от груди, из-за головы. Ловля мяча двумя руками и передача снизу и сверху двумя. П/и «Охотники и утки».** |  | **1** | **1** |
| **1.11** | **Полоса препятствий. Развивать гибкость (комплекс стрейчинга). П/и «Перестрелка».** |  | **1** | **1** |
| **1.12** | **Ведение мяча (совершенствование). Эстафета с ведением. Передача мяча от груди на месте и после ведения. П/и «Перестрелка».** |  | **1** | **1** |
| **1.13** | **Совершенствование ведения и передачи мяча. Бросок снизу по баскетбольному кольцу. П/и «Охотники и утки».** |  | **1** | **1** |
| **1.14** | **Бросок по кольцу снизу с расстояния 3 м. П/и «перетягивание каната», «Пионербол».** |  | **1** | **1** |
| **1.15** | **Закрепить навык метания и ловли. Совершенствовать технику броска по кольцу снизу. Эстафета баскетболистов.** |  | **1** | **1** |
| **1.16** | **Совершенствовать бросок по кольцу снизу с 3 м. Эстафета с ведением и передачей мяча. П/и «Перестрелка».** |  | **1** | **1** |
| **1.17** | **Совершенствовать технику выполнения передачи и ловли мяча разными способами. П/и «Передал – садись», «Пионербол».** |  | **1** | **1** |
| **1.18** | **Совершенствование бросков по кольцу. Игра «Пять бросков». Ознакомление с правилами игры в «Мини-баскетбол».** | **0,5** | **0,5** | **1** |
| **1.19** | **Совершенствование приёмов: передач, ведения, бросков. Игра в «Мини-баскетбол».** |  | **1** | **1** |
| **1.20** | **Сочетание приёмов: ведение – передача – бросок. Игра в «Мини-баскетбол». Развитие силы: отжимание, упр-е для мышц брюшного пресса.** |  | **1** | **1** |
| **1.21** | **Игра в «Пионербол». Челночный бег 3х10 м. Прыжки в длину с места.** |  | **1** | **1** |
| **1.22** | **Игра в «Мини-баскетбол». Развитие выносливости (бег 1 км).** |  | **1** | **1** |
| **1.23** | **Сочетание приёмов: ловля и передача мяча – бросок в кольцо. Игра «Мяч – капитану».** |  | **1** | **1** |
| **1.24** | **Преодоление полосы препятствий. П/и «Ловишки с мячом».** |  | **1** | **1** |
| **1.25** | **Совершенствование бросков в кольцо. П/и «Чья команда больше?». Прыжки: с места, тройной, через скакалку.** |  | **1** | **1** |
| **1.26** | **Круговая тренировка. Игра в «Мини-баскетбол».** |  | **1** | **1** |
| **1.27** | **Сочетание приёмов: ведение – передача – бросок. Игра в «Мини-баскетбол». Лазание по канату, упражнения с гантелями (1 кг).** |  | **1** | **1** |
| **1.28** | **Броски мяча в щит, в стену на дальность отскока от стены. Броски по движущейся мишени. Игра в «Пионербол».** |  | **1** | **1** |
| **1.29** | **Броски мяча (большого и малого) в стену одной и обеими руками. Эстафета с прыжками в длину и высоту. Игра «Подвижная цель».** |  | **1** | **1** |
| **1.30** | **Игры-эстафеты с элементами баскетбола. Игра в «Мини-баскетбол».** |  | **1** | **1** |
| **1.31** | **Полоса препятствий. Игры: «Пионербол», «Мяч ловцу».** |  | **1** | **1** |
| **1.32** | **Метание набивного мяча из различных и.п. П/и «Перестрелка».** |  | **1** | **1** |
| **1.33** | **Развитие быстроты. П/и «Охотники и утки», «Мини-баскетбол».** |  | **1** | **1** |
| **1.34** | **Развитие выносливости (бег 1 км). Прыжки в длину с разбега. «Мини-баскетбол».** |  | **1** | **1** |

 **Содержание занятий**

**Тема «Мини-баскетбол».**

**Теория. Техника безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми. Ознакомление с правилами игры в мини-баскетбол.**

**Практика. Физическая подготовка:** строевые упражнения; упражнения для рук, плечевого пояса, упражнения для ног, туловища; упражнения для развития силы, гибкости, ловкости; упражнения для развития скоростно-силовых качеств

 **специально-подготовленные упражнения и эстафеты с элементами большого баскетбола:** упражнения и эстафеты с передачей и ловлей мяча, с ведением мяча, с бросками мяча в цель

**игровая деятельность (подвижные игры с мячом):** игры с передачей и ловлей,

 игры с ведением мяча, игры с бросками мяча в цель

Передача мяча снизу двумя руками. П/и «Салки».

 Передача мяча снизу и от груди двумя руками. Ведение баскетбольного мяча на месте. Эстафета с прыжками.

 Передача мяча снизу и от груди. Ведение мяча в движении шагом. Преодоление полосы препятствий.

 Передача мяча снизу и от груди в парах. Ведение мяча в движении. Преодоление полосы препятствий. Развивать силу рук.

 Ведение мяча в движении. Игра «День и ночь». Полоса препятствий.

 Ведение мяча – эстафета. Подтягивание на перекладине. Эстафета с набивными мячами.

 Формирование навыков метания, бега, прыжков (эстафета «Опасные места на дорогах»). П/и «Передай мяч».

 Совершенствовать двигательные умения и навыки. П/и «Мяч соседу», «Подвижная цель». Подтягивание на перекладине.

 Совершенствовать технику ловли и передачи мяча в баскетболе. «Весёлые старты» с набивными мячами.

 Метание набивного мяча 0,5 кг от груди, из-за головы. Ловля мяча двумя руками и передача снизу и сверху двумя. П/и «Охотники и утки».

 Полоса препятствий. Развивать гибкость (комплекс стрейчинга). П/и «Перестрелка».

 Ведение мяча (совершенствование). Эстафета с ведением. Передача мяча от груди на месте и после ведения. П/и «Перестрелка».

 Совершенствование ведения и передачи мяча. Бросок снизу по баскетбольному кольцу. П/и «Охотники и утки».

 Бросок по кольцу снизу с расстояния 3 м. П/и «Перетягивание каната». П/и «Пионербол».

 Закрепить навык метания и ловли. Сов. Технику броска по кольцу снизу. Эстафета баскетболистов.

 Сов.бросок по кольцу снизу с 3х м. Эстафета с ведением и передачей мяча. П/и «Перестрелка».

 Сов.технику выполнения передачи и ловли мяча разными способами. П/и «Передал – садись». П/и «Пионербол».

Сов.бросков по кольцу. Игра «Пять бросков». Ознакомление с правилами игры в мини-баскетбол.

 Сов.приёмов: передач, ведения, бросков. Игра в мини-баскетбол.

 Сочетание приёмов: ведение-передача-бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие силы: отжимание, упр-е для мышц брюшного пресса.

 Игра в «Пионербол». Челночный бег 3х10 м. Прыжки в длину с места.

 Игра в мини-баскетбол. Развитие выносливости (бег 1 км).

Сочетание приёмов: ловля и передача мяча – бросок в кольцо. Игра «Мяч – капитану».

Занятие 24. Преодоление полосы препятствий. П/и «Ловишки с мячом».

 Сов.бросков в кольцо. П/и «Чья команда больше?». Прыжки в длину с места, тройной прыжок в длину с места. Прыжки через короткую скакалку.

 Круговая тренировка. Игра в мини-баскетбол.

 Сочетание приёмов: ведение-передача-бросок. Игра в мини-баскетбол. Лазание по канату. Упражнения с гантелями (1 кг).

 Броски мяча в щит, в стену на дальность отскока от стены. Броски по движущейся мишени. Игра в «Пионербол».

Броски мяча (большого и малого) в стену одной и обеими руками. Эстафета с прыжками в длину и высоту. Игра «Подвижная цель».

 Игры-эстафеты с элементами баскетбола. Игра в мини-баскетбол.

 Полоса препятствий. Игра в «Пионербол». П/и «Мяч ловцу».

 Метание набивного мяча из различных и.п. П/и «Перестрелка».

 Развитие быстроты: челночный бег, эстафеты с бегом. П/и «Охотники и утки». Мини-баскетбол.

 Развитие выносливости (бег 1км). Прыжки в длину с разбега. Мини-баскетбол.

 **Ожидаемый результат:**

**Знать:** правила подвижных игр;

* Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей занятий;
* Основы техники безопасности во время занятий;
* Гигиенические требования к питанию, инвентарю и спортивной одежде;
* Характерные спортивные травмы и их предупреждение;

**Уметь:**

* Играть по упрощённым правилам в подвижные игры для развития выносливости, быстроты;
* Соблюдать правила техники безопасности во время занятий и по дороге домой;
* Прыгать в длину с места и с разбега, метать мяч на дальность и в цель, бегать на короткие и длинные дистанции (1 км);
* Выполнять простейшие гимнастические упражнения;
* Владеть классическими способами передвижения на лыжах; кататься с горы; самостоятельно выполнять комплексы ритмической гимнастики.

Морально-волевые качества, которые развиваются в процессе занятий общей физической подготовкой.

**Сила воли –способность преодолевать значительные затруднения.**

**Трудолюбие, настойчивость, терпеливость** – это проявление силы воли во времени, на пути к достижению поставленной цели. Такая устремлённость, питаемая моральным долгом, интересом и желанием достигнуть цели, главнейшая основа этих качеств.

**Выдержка и самообладание** – это качества, определяющие умение спортсмена владеть собой, позволяющие сохранять психическую устойчивость и хладнокровие перед стартом и в разгар битвы на спортивной арене, обеспечивающие правильную реакцию и поведение спортсмена на различные сбивающие внешние факторы.

**Решительность** – это умение в нужный момент принимать обоснованное решение, своевременно проводить его к исполнению.

**мужество и смелость** – это черты характера, выражающие моральную силу и волевую стойкость человека, храбрость, присутствие духа в опасности, готовность смело и решительно бороться за достижение благородной цели.

**Уверенность в своих силах** – это качество является основой бойцовского характера.

**Дисциплинированность –** это умение подчинять свои действия требованиям долга, правилам и нормам, принятым в нашем обществе. Это необходимое качество для каждого человека.

**Самостоятельность и инициативность** – это умение спортсмена намечать цели и план действий, самостоятельно принимать и осуществлять решения.

**Воля к победе** – проявляется в сочетании всех волевых качеств спортсмена и опирается на его моральные качества.

 **Список литературы:**

Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников: из опыта работы. – М.: Просвещение, 1983. – 79 с.

Буйлин Ю.Ф., Портных Ю.И. Мини-баскетбол в школе. – М.: Просвещение, 1976.

Верхлин В.Н. Введение в тему «Баскетбол» в начальной школе. Спорт в школе №5/2005. М.: Чистые пруды.

Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2010. – 223с.

Гришин В.Г., Осипов Н.Ф. Малыши открывают спорт. - М.: Педагогика, 1975.

Пензулаева Л.И. подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. - М.: Гуманитарный Издательский Центр ВЛАДОС, 2002.

Петерсон Т. Мини-баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1973.

Подвижные игры: учебное пособие для студентов и ссузов физической культуры. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002.

Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование/ под ред. В.А. Горского. - М.: Просвещение, 2010. – 111 с.