

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Змеиногорская средняя общеобразовательная школа №1»
Змеиногорского района Алтайского края**

«ПРИНЯТО»

Руководитель ШМО

**Протокол № _____ от
«__» _____ 2024 г.**

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель МС

**Протокол № _____ от
«__» _____ 2024г.**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

_____ **Г.А. Чередова.**

**Приказ № _____ от
«__» _____ 2024г.**

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Игра с мячом»
1 класс
начальное общее образование
на 2024-2025 учебный год**

**Рабочая программа составлена на основе авторской программы
(Спортивно-оздоровительная деятельность, автор Д.В. Григорьев, П.В. Степанов- М:
Просвещение, 2011г.)**

Составитель:

Калашников Илья Александрович,
учитель физической культуры.

Пояснительная записка

Физическое воспитание – одно из основных звеньев в цепочке оздоровления учащихся. Организация внеурочной деятельности в форме спортивного кружка должна способствовать укреплению здоровья, совершенствованию физических качеств, достижению оптимального уровня двигательных способностей, познанию в области физической культуры, повышению мотивации в осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Целью примерной программы является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи :

- 1) Содействовать укреплению здоровья, закаливанию организма, разностороннему физическому развитию учащихся
- 2) Формировать и совершенствовать умений и навыков в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, лазанье, равновесии; создание правильной осанки, профилактика плоскостопия
- 3) Развитие координационных способностей: точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве
- 4) Содействовать развитию двигательных качеств (быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости)
- 5) Прививать учащимся любовь к систематическим занятиям физической культурой и спортом
- 6) Воспитывать нравственную культуру учащихся, желания побеждать в себе отрицательные привычки и эмоции
- 7) Воспитывать морально-волевые качества, формировать навыки культуры поведения
- 8) Воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений; содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности
- 9) Содействовать проявлению интересов и склонностей к занятиям спортом физическими упражнениями, подвижными играми

Планируемые результаты

Учащиеся узнают

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида
- о физических качествах и общих правилах их тестирования
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов
- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр

Учащиеся научатся

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки
- красиво и выразительно выполнять движения всех упражнений, следить за точностью их выполнения
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий внеурочной деятельностью
- организованно играть и соревноваться.

Учащиеся сумеют продемонстрировать физические способности (скорость, силу, выносливость, координацию), соответствующие возрасту. Различные упражнения, игры, эстафеты будут способствовать укреплению здоровья, а также, совершенствованию физических качеств, достижению оптимального уровня двигательных способностей. На занятиях внеурочной деятельностью они будут отдыхать от умственного труда, и развивать те качества, которые спланированы :

- ❖ правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической скамейке
- ❖ метать небольшие предметы массой до 150г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места); попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10м для мальчиков и 7м для девочек
- ❖ *В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем с соблюдением правильной осанки); прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад;
- ❖ *В единоборствах:* осуществлять простейшие единоборства «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах», «Выталкивание из круга».
- ❖ *В подвижных играх:* уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр;
- ❖ самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности
- ❖ осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта
- ❖ соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий

На занятиях внеурочной деятельности будут продемонстрированы личностные и коммуникативные универсальные действия, которые поспособствуют развитию детей.

№ п\п	Тема занятия	Виды деятельности	Кол-во часов
1	Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр	Знакомство (Правила поведения, командных действий закрепление навыков игры)	2
2	Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»		2
3	Красивая осанка. Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение»		2
4	Учись быстроте и ловкости. Подвижные игры «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	Лёгкая атлетика (Закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков, метаний, способностей к ориентированию в пространстве)	2
5	Сила нужна каждому. Подвижные игры «Быстрая тройка»		2
6	Ловкий. Гибкий. Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка»		2
7	Весёлая скакалка. Подвижная игра «Очистить свой сад от камней»,		2
8	Сила нужна каждому. Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби»		2
9	Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики»		2
10	Кто быстрее?		2
11	Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»		2
12	Подвижная игра «Лиса и цыплята»	Спортивные игры (Навыки держания, ловли, передачи, броска мяча)	2
13	«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».		2
14	Подвижные игры «Охотники и дичь», «Сумей догнать»		2
15	Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем»	Гимнастика (развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве)	2
16	Подвижная игра «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч»		2
17	Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель», «Воробушки и кот».		2
18	Горка зовёт. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	Лыжный спорт (Комплексное развитие координационных способностей)	2
19	Зимнее солнышко. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».		2
20	Зимнее солнышко. Подвижная игра «Кто быстрее приготовиться».		2
21	Штурм высоты.		2
22	Подвижная игра «Салки»		2
23	Закрепление. «Салки» и др. по выбору учащихся.		2
24	Мы строим крепость. Подвижная игра «Мороз – Красный нос». Игры по желанию учащихся.		2
25	Круговая эстафета.		2
26	«Погоня», «Снайперы»	Лёгкая атлетика, Элементы спортивных игр (Закрепление	2
27	Удивительная пальчиковая гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».		2
28	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные «колдунчики».		2

29	Развитие выносливости. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».	навыков игры, скоростных, кондиционных способностей, навыков владения мячом, умений играть в команде)	2
30	Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».		2
31	Прыжок за прыжком.		2
32	Мир движений и здоровья. Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».		2
33	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись».		2