
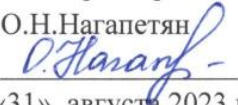


**ДЕПАРТАМЕНТ ПО СОЦИАЛЬНЫМ ВОПРОСАМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЗАВОДОУКОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ЗАВОДОУКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2»
(МАОУ «СОШ № 2»)**

Рассмотрена на заседании
ШМО классных руководителей
Протокол №07
от «31» августа 2023 г.
Руководитель:
 Д.Г. Шляхтич

Согласована:
зам.директора по УВР
О.Н.Нагапетян

«31» августа 2023 г.

Утверждена
приказом директора школы
№ 374 – О
от «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса внеурочной деятельности
Кружок «Хитрый мяч»
уровень начального общего образования
Срок освоения: 1 год (2 класс)
на 2023-2024 учебный год**

Авторы – составитель:
Голых Е.С

г. Заводоуковск, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

общая характеристика учебного курса внеурочной деятельности

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Хитрый мяч» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура».

Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста. Во 2 классе ведётся 1 часа в неделю, всего 34 часа.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем дошкольникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Игра как средство воспитания.

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Игра в жизни ребёнка.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью, с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлексорным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Цель и задачи изучения учебного курса внеурочной деятельности

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Цель программы: сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи:

- сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

При проведении занятий можно выделить два **направления:**

оздоровительная направленность, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;

повышение двигательной подготовленности учащихся, отвечающей требованиям учебной программы.

«Хитрый мяч» — это **еженедельные занятия физическими упражнениями**, которые проводятся внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

место учебного курса внеурочной деятельности в учебном плане школы

Курс спортивно-оздоровительного направления "Хитрый мяч" направлен на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Содержание курса внеурочной деятельности

Программа "Хитрый мяч" предусматривает изучение раздела «Легкая атлетика»:

1. Основы знаний учебной дисциплины «Легкая атлетика», лёгкая атлетика как вид спорта.

2. Техника и методика обучения спортивной ходьбе, бегу, прыжкам и метаниям.

3. Методика воспитания физических качеств и способностей средствами легкой атлетики.

Основы знаний учебной дисциплины «Легкая атлетика», лёгкая атлетика как вид спорта.

Легкая атлетика как предмет учебного плана. Задачи, значение и содержание предмета. Легкая атлетика как средство физического воспитания. Образовательное, воспитательное и оздоровительное значение занятий легкой атлетикой.

Легкая атлетика как вид спорта. Возникновение легкой атлетики. Виды бега, прыжков и метаний на Олимпийских играх в Древней Греции. Основные этапы развития легкой атлетики в России. Значение соревнований для развития легкой атлетики. Участие российских легкоатлетов в крупнейших международных соревнованиях. Классификация и общая характеристика видов легкой атлетики: бег, прыжки, метания, многоборья. Основные понятия и терминология.

Техника бега, ходьбы, прыжков и метаний.

Основы техники спортивной ходьбы и бега. Характеристика цикла движений при ходьбе и беге. Взаимодействие скорохода и бегуна с опорой. Зависимость скорости передвижения от длины и частоты шагов. Части спортивного бега: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование, остановка. Особенности техники бега на различные дистанции.

Основы техники прыжков. Прыжок как естественный способ преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий. Факторы, влияющие на результат прыжка. Особенности взаимодействия прыгуна с опорой. Фазы прыжка. Анализ техники прыжков в длину, высоту, тройным.

Основы техники метаний. Метание как способ перемещения снаряда в пространстве. Факторы, влияющие на дальность полета снаряда. Фазы метаний. Способы метаний. Особенности техники метания планирующих снарядов.

Практические занятия. Обучение технике бега на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетного и барьерного бега, спортивной ходьбы. Обучение технике легкоатлетических прыжков. Обучение технике метания.

Методика воспитания физических качеств и способностей средствами легкой атлетики.

Обще развивающие упражнения. Специально-подводящие и специально-подготовительные упражнения. Упражнения для развития частоты движений и быстроты двигательной реакции. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития силы.

Практические занятия. Освоение комплексов упражнений для развития физических качеств.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Формирование универсальных учебных действий

Личностные УДД

- ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УДД

- умение выразить свои мысли,
- разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- управление поведением партнера: контроль, коррекция,
- планирование сотрудничества с учителем и сверстниками,
- построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

Регулятивные УДД

- целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения,
- контроль в форме сличения с эталоном,
- планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия (общеучебные):

- выделение и формулирование учебной цели,
- поиск и выделение необходимой информации,
- анализ объектов,

К концу обучения дети должны иметь представление:

- об историческом наследии русского народа и видах игр;
- о культуре общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности;

должны знать:

- правила проведения игр, эстафет и праздников;
- основные факторы, влияющие на здоровье человека;
- основы правильного питания;
- правила поведения во время игры.

должны уметь:

- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;

- применять игровые навыки в жизненных ситуациях.

Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы курса внеурочной деятельности и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов

№ п/п	Тема учебного занятия, раздела	Количество часов	Форма занятия	Деятельность учителя с учётом рабочей программы воспитания	ЭОР/ЦОР
1	Мир движений. Ознакомительная экскурсия	1	«Игра белок», «Разведчики», «Щенок»	формирование о мире движений, их роли в сохранении здоровья	http://school-collection.edu.ru
2.	Красивая осанка.	1	«Хвостики». «Паровоз»	формирование правильной осанки и развитие навыков бега	http://school-collection.edu.ru
3.	Учись быстроте и ловкости.	1	«Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	развитие ловкости; воспитание чувства ритма	http://school-collection.edu.ru
4.	Будь метким	1	«Вышибалы»	Развитие ловкости, координации, меткости	http://school-collection.edu.ru
5.	Сила нужна каждому. Веселые старты.	1	«Кто сильнее?», «Салки со стопами», «Удочка с прыжками»	развитие силы и ловкости	http://school-collection.edu.ru
6.	Ловкий. Гибкий.	1	«Снип – Снап», «Быстрая тройка»	развитие гибкости и ловкости	http://school-collection.edu.ru
7.	Весёлая скакалка.	1	«Медведь спит», «Весёлая скакалка»	развитие ловкости и внимания	http://school-collection.edu.ru
8.	Мальчишки и девчонки, а также их родители.	1	«Очистить свой сад от камней»,	развитие выносливости и силы	http://school-collection.edu.ru

9.	Развитие быстроты.	1	«Командные салки», «Сокол и голуби»	развитие быстроты	http://school-collection.edu.ru <u>u</u>
10.	Кто быстрее?	1	«Найди нужный цвет», «Разведчики»	развитие скоростных качеств, выносливости	http://school-collection.edu.ru <u>u</u>
11.	Скакалочка-выручалочка.	1	«Удочка приседанием»	развитие силы	http://school-collection.edu.ru <u>u</u>
12.	Ловкая и коварная гимнастическая палка.	1	«Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	развитие быстроты и ловкости	http://school-collection.edu.ru <u>u</u>
13.	Команда быстроногих «Гуси – лебеди».	1	«Лиса и куры»,	развитие силы и ловкости	http://school-collection.edu.ru <u>u</u>
14.	Выбираем бег.	1	«Кто быстрее?», «Сумей догнать»	развитие скоростных качеств, ловкости	http://school-collection.edu.ru <u>u</u>
15.	Выбираем бег.	1	«Кто быстрее?», «Сумей догнать»	развитие скоростных качеств, ловкости	http://school-collection.edu.ru <u>u</u>
16.	Метко в цель.	1	«Метко в цель», «Салки с большими мячами»	развитие меткости и координации движений	http://school-collection.edu.ru <u>u</u>
17.	Путешествие по островам.	1	«Назови имя», «Бездомный заяц», «Лягушки в болоте»	развитие меткости и координации движений	http://school-collection.edu.ru <u>u</u>
18.	Развиваем точность движений.	1	«Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель», «Воробушки и кот»	развитие глазомера и точности движений	http://school-collection.edu.ru <u>u</u>
19.	Горка зовёт.	1	«Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик»	развитие физических качеств выносливости и ловкости	http://school-collection.edu.ru <u>u</u>
20.	Быстрее, выше, сильнее	1	«Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик»	развитие выносливости и ловкости	http://school-collection.edu.ru <u>u</u>

21.	Быстрее, выше, сильнее	1	Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик»	развитие выносливости и ловкости	http://school-collection.edu.ru <u>u</u>
22.	Зимнее солнышко.	1	«Кто быстрее приготовиться»	развитие выносливости и ловкости	http://school-collection.edu.ru <u>u</u>
23.	Штурм высоты.	1	«Штурм высоты»	развитие выносливости и быстроты	http://school-collection.edu.ru <u>u</u>
24.	Снежные фигуры.	1	«Салки»	развитие выносливости и ловкости	http://school-collection.edu.ru <u>u</u>
25.	Закрепление. Игры на свежем воздухе.	1	«Поезд», «Салки» и др. по выбору учащихся	развитие выносливости и ловкости	http://school-collection.edu.ru <u>u</u>
26.	Мы строим крепость	1	«Мороз – Красный нос» Игры по желанию учащихся	развитие физических качеств выносливости и ловкости	http://school-collection.edu.ru <u>u</u>
27.	Мы строим крепость	1	Игры по желанию учащихся	развитие физических качеств выносливости и ловкости	http://school-collection.edu.ru <u>u</u>
28.	Мы учимся считать	1	«Третий лишний»	развитие ловкости	http://school-collection.edu.ru <u>u</u>
29.	Будь метким	1	«Вышибалы»	Развитие ловкости, координации, меткости	http://school-collection.edu.ru <u>u</u>
30.	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми Эстафеты.	1	«Горелки». «Точный поворот», «Второй лишний». «Если бы ноги стали руками»	развитие выносливости и скоростных качеств	http://school-collection.edu.ru <u>u</u>
31.	Удивительная пальчиковая гимнастика.	1	«Метание в цель», «Попади в мяч»	развитие ловкости и быстроты	http://school-collection.edu.ru <u>u</u>

32.	Развитие скоростных качеств.	1	«Быстро в строй», командные «колдунчики»	развитие скоростных качеств и меткости	http://school-collection.edu.ru
33.	Будь метким	1	«Вышибалы»	Развитие ловкости, координации, меткости	http://school-collection.edu.ru
34.	Мы умеем веселиться и играть. Конкурсная программа.	1	«Назови имя», «Бездомный заяц», «Лошадки»	Подведение итогов (проверка приобретенных навыков)	http://school-collection.edu.ru
Итого		34 часа			

Спортивный инвентарь:

- мячи разных размеров (баскетбольные, волейбольные, футбольные)
- обручи
- скакалки
- гимнастические скамейки
- гимнастические маты
- кубики
- фишки
- канат

Методическое обеспечение

1. В.К. Шурухина. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение. 1980г.

2. Е.М. Геллер. Игры на переменах для школьников 1-3 кл. М. Физкультура и спорт. 1985г.

3. Е.М. Минский. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение. 1983г.

4. В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.

5. Г.А. Воронина. Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников. Киров, КИПК и ПРО, 2007 г.

6. В.И. Лях. Комплексная программа физического воспитания 1 – 4 классы Москва, «Просвещение», 2007