

Аннотация

Рабочая программа «Веселый мяч» для учащихся 1-х классов составлена в соответствии с ФГОС начального общего образования, комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Важнейшим условием нормального развития ребенка, а также одной из главных форм жизнедеятельности растущего организма, является двигательная активность. От нее во многом зависит развитие физических качеств, состояние здоровья, работоспособность, успешное освоение материала, настроение и долголетие организма. Занятие с мячом направлены на удовлетворение естественной потребности ребенка в движении, в процессе их у детей развивается интерес к различным видам и формам двигательной активности, формируется осознанное отношение к двигательной активности; они повышают эмоциональный тонус детей, позволяют раскрыть творческий потенциал каждого ребенка, выявить и развить его интересы, а также способствуют эмоциональной смене деятельности. Работа с мячом - это развитие крупных и мелких мышц обеих рук; увеличение подвижности суставов пальцев и кистей рук; ЦНС; координационных способностей, глазомера, ритмичности, согласованности движений; координационных способностей: быстроты, силы, ловкости.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Начальная школа – детский сад «Росток»

ПРИНЯТО

педагогическим советом

Протокол № 1

от «30» августа 2019г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Н.А. Бурая Н.А./

Приказ № 80

от «30» августа 2019г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Веселый мяч»

ДЛЯ 1-ГО КЛАССА

НА 2019-2020 УЧЕБНЫЙ ГОД

РАССМОТРЕНО

на заседании

ШМО учителей начальных классов

Протокол № 1

от «29» августа 2019г.

Составитель:

Думбровская А.С.,

учитель физической культуры

п. Тепличный, 2019 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа «Веселый мяч» для учащихся 1-х классов составлена в соответствии с ФГОС НОО, комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Цель: способствовать приобщению детей школьного возраста к физической культуре, совершенствовать двигательную реакцию, точность воспроизведения движений во времени и в пространстве в играх с мячом.

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.

Задачи обучения детей предполагают:

- ознакомить детей с правилами игры;
- овладеть навыками в ловле и передачи мяча;
- овладеть навыками ведения мяча;
- овладеть навыками броска в кольцо;
- овладеть групповыми действиями в игре.

Методы организации обучения:

- словесный;
- наглядный;
- практический;
- игровой.

Формы проведения:

организованная деятельность, соревнования.

Средства организации обучения:

спортивное оборудование;
спортивный инвентарь

Особенности организации работы по программе.

Решение задач основных направлений программы предполагает учет периодов возрастного развития детей. Занятия с детьми проводятся во второй половине дня один раз в неделю. Длительность занятий 45 минут. Количество занятий 19. Все виды деятельности чередуются, органично соединяются, подчиняясь единому педагогическому замыслу, от простого к более сложному.

Во время педагогического процесса соблюдаются санитарно- гигиенические и методические требования к охране жизни и здоровья дошкольников в рамках дополнительного образования. Проводится контроль за физическим и психическим состоянием здоровья детей.

Ожидаемый результат.

Дети могут:

- знать и выполнять правила спортивных игр с мячом (баскетбол, пионербол);
- выполнять действия с мячом на месте и в движении;
- передавать и ловить мяч;

- бросать мяч в корзину;
- действовать в команде.

Новизна программы заключается в том, что она направлена на решение не одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления учащихся школы и предназначена для занимающихся с разноуровневой физической подготовленностью.

Программа состоит из 4-х разделов:

Знания о физической культуре

Деятельность оздоровительной направленности

Подвижные игры с мячами (малыми, волейбольными, баскетбольными)

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Дата	Факт
1	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой. Знакомство с мячом	02.09	
2	Подвижные игры с элементами, легкой атлетики.	09.09	
3	Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных положений	16.09	
4	Знания о физической культуре .Подвижные игры с мячами.	23.09	
5	Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики	30.09	
6	Совершенствование броска мяча вверх и ловля его двумя руками на месте. Эстафеты	07.10	
7	Физкультминутки, их роль и значение. Подвижная игра «мяч капитану.	14.10	
8	Выполнять броски и ловлю мяча в движении. Эстафеты.	21.10	
9	Отбивание мяча об пол одной рукой на месте	11.11	
10	Преодоление половины препятствий.	18.11	
11	Отбивание мяча об пол правой и левой рукой в движении	25.11	
12	Передача мяча друг другу различным способом	02.12	
13	Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя	09.12	
14	Подвижные игры «мяч по кругу»	16.12	
15	Перебрасывание друг другу и ловля мяча сидя и стоя спиной друг к другу. Подвижные игры.	23.12	
16	Перебрасывание мяча через сетку Бросок мяча через сетку в прыжке. Подвижные игры.	13.01	
17	Бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками Подача и пас в игре.	20.01	
18	Соревновательно-игровые задания.	27.01	
19	Эстафеты .Подведение итогов.	03.02	
20	Ходьба и бег за катящимся мячом, остановка его рукой.	10.02	
21	Броски мяча. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Попади в обруч». «Передай мяч», « Быстро и точно», «Подвижная цель», «Метко в цель», « Точный расчёт».	02.03	
22	Ловля и передача мяча в парах. Подвижные игры: «Горящий мяч», «Мяч среднему», «Мяч ловцу», «Салки с мячом», «Овладей мячом».	16.03	
23	Подвижные игры: «Мяч среднему», «Выбей мяч», «Играй, играй, мяч не теряй», «Стой», «Гонка мячей по кругу», «Попробуй, отними», «Мяч водящему», «Перестрелка», «Мяч соседу».	30.03	

24	Закрепление навыков ловли, отработка передач и бросков.	06.04	
25	Подвижные игры с мячом Индивидуальные упражнения с мячом. Комплекс упражнений	13.04	
26	Мы метаем, в цель попадаем Метание в вертикальный щит. Комплекс упражнений	20.04	
27	Мячи бывают разные Индивидуальные упражнения с большими и малыми мячами у стены, упражнения в парах.	27.04	
28	Эстафеты с мячами.	18.05	
Всего: 28 часов.			