МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Филиал МБОУ "Поспелихинская СОШ № 1" Котляровская СОШ»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  Педагогическим советом МБОУ  «Поспелихинская сош № 1»  Протокол № 10  от «27 ».08. 2024 г | Согласовано  Заместитель директора по УВР  Рубанова Т.А.  Протокол методсовета №4  от «27» 08. 2024г. | Утверждено  Директор школы Н.А.Пустовойтенко  Приказ № 69-о от «27»08.2024 г. |

Рабочая программа

по внеурочной деятельности

«Спортивная секция- Подвижные игры »

для 1 класса

на 2024-2025учебный год

Составитель: Берндт Валентина Андреевна

**Пояснительная записка**

Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, получении внешней информации, дает приятную физическую нагрузку. Педагоги всех времен отмечали, что игра оказывает благотворное влияние на формирование детской души, развитие физических сил и способностей.

Игра помогает находить выход из неожиданных положений, намечать цель, взаимодействовать с товарищем, проявлять ловкость и быстроту, силу и выносливость.

Игра обеспечивает гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния.

Исследователи игровой деятельности поддерживают ее уникальные возможности в физическом и нравственном воспитании детей, особенно в развитии познавательных интересов, в выработке воли и характера, в формировании умения ориентироваться в окружающей нас действительности.

По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма е более высокой ступени развития.

Данная программа включает игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с учащимися  на темы предусмотренные программой , показ изучаемых элементов, подвижных игр, просмотр презентаций..

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 1 класса. Рассчитана программа на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Цель: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

 Задачи направлены на:

- укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

Дети научатся:

Активно играть, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

знать:

- о способах и особенностях движение и передвижений человека;

- о системе дыхания. работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;

- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

 уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;

- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;

- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

Ожидаемый результат:

- у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;

- сформировано начальное представление о культуре движении; - младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;

-обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;

- умение работать в коллективе

**Содержание программы**

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

**Теоретический раздел:** беседы на темы: «Мир движений и здоровье», «Красивая осанка», «Утренняя гимнастика», «Чтоб здоровыми остаться надо….», « Я сильный, ловкий, быстрый», правила игр.

**Практический раздел**

Русские народные игры**:**«У медведя во бору», «Кот и мышь», «Горелки», «Большой мяч», Зайка»,  «Прыгание с перевязанными ногами», Наседка и коршун», «Удар по веревочке» См. Приложение

Подвижные игры: “Волк во рву,” “Салки”, “Класс смирно!”,  “Запрещенное движение,  “К своим флажкам”, “Карлики и великаны”, “Найди себе пару”, “У ребят порядок строгий”, «Кочка, дорожка, копна» ,«Охотники и утки», «Метко в цель», «Шишки, желуди, орехи», «Совушка», «Удочка», «Перемена мест», " «Космонавты", «Зайцы в огороде»

Игры на развитие памяти, внимания, воображения

«Запомни порядок», «Художник», «Все помню», «Море волнуется», «Запрещенное движение»,ору с использованием скороговорок., «Два мороза», эстафеты с примерами на сложение и вычитание, «Угадай чей голосок»», «Определим игрушку».

Игры на свежем воздухе с  зимним инвентарем санками, лыжами, клюшками.

Игры  и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании,   в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

**Основные разделы программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название раздела | Общее  количество  часов |
| 1 | Народные игры | 6 |
| 2 | Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи (6часов) | 6 |
| 3 | Подвижные игры | 23 |
|  |  |  |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | | Тема занятия | Дата |
| Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи (6часов) | | |  |
| 1 | 1 | Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками». | 03.09 |
| 2 | 2 | Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики –великаны» «Запомни- порядок» | 10.09 |
| 3 | 3 | Игры на развитие памяти. | 17.09 |
| 4 | 4 | Игры на развитие воображения. | 24.09 |
| 5 | 5 | Игры на развитие памяти | 01.10 |
| 6 | 6 | Игры на развитие мышления и речи. | 08.10 |
| Народные игры ( 6 часов) | | |  |
| 7 | 1 | Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки» | 15.10 |
| 8 | 2 | Русские народные игры: «Зайка»,  «Прыгание с перевязанными ногами» | 22.10 |
| 9 | 3 | Русская народная игра «Горелки», «Наседка и коршун» | 05.11 |
| 10 | 4 | Русская народная игра «Кот и мышь» «Локомотив». | 12.11 |
| 11 | 5 | Русская народная игра «Большой мяч», «Укротитель зверей» | 19.11 |
| 12 | 6 | Русская народная игра « Удар по веревочке» | 26.11 |
| Подвижные игры | | |  |
| 13 | 1 | Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты» | 03.12 |
| 14 | 2 | Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами | 10.12 |
| 15 | 3 | Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты  с баскетбольным мячом. | 17.12 |
| 16 | 4 | Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка». | 24.12 |
| 17 | 5 | Весёлые старты со скакалкой. | 14.01 |
| 18 | 6 | Игра «не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде» | 21.01 |
| 19 | 7 | Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву», | 28.01 |
| 20 | 8 | Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам» | 04.02 |
| 21 | 9 | Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель». | 11.02 |
| 22 | 10 | Эстафеты с санками и лыжами | 18.02 |
| 23 | 11 | Игры  на лыжах  «Биатлон» | 25.02 |
| 24 | 12 | Игры зимой:«Охота на куропаток» | 04.03 |
| 25 | 13 | Игра «Перемена мест» Игра «Удочка», «Бой петухов» | 11.03 |
| 26 | 14 | Игра «Салки с мячом». | 18.03 |
| 27 | 15 | Игра «Прыгай через ров» | 01.04 |
| 28 | 1 | Игра «Стань правильно» | 08.04 |
| 29 | 2 | Игра «К своим флажкам» | 15.04 |
| 30 | 3 | Игра «У ребят порядок строгий» | 22.04 |
| 31 | 4 | Игра «Карлики и великаны» | 29.04 |
| 32 | 5 | Игра «Запрещенные движения» | 06.05 |
| 33 | 6 | Игра «Фигуры» | 13.05 |
| 34 | 7 | Игры по выбору детей | 20.05 |
| Итого | | | 34 |

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Филиал МБОУ "Поспелихинская СОШ № 1" Котляровская СОШ»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  Педагогическим советом МБОУ  «Поспелихинская сош № 1»  Протокол № 10  от «27 ».08. 2024 г | Согласовано  Заместитель директора по УВР  Рубанова Т.А.  Протокол методсовета №4  от «27» 08. 2024г. | Утверждено  Директор школы  Пустовойтенко Н.А.  Приказ № 69-о от «27»08.2024 г. |

Рабочая программа

по внеурочной деятельности

Спортивная секция- «Пионербол»

для 3 класса

на 2024-2025учебный год

Составитель: Берндт Валентина Андреевна

Пояснительная записка.

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции.

Пионербол – это увлекательная и массовая подвижная игра. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в пионербол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

***Цель –***обучение техническим и тактическим приемам игры в пионербол с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

***Основными направлениями***деятельности учебно-спортивной работы являются:

• укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;

• воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

•   развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;

• воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;

•   участие в соревнованиях.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

***Актуальность программы*** заключается в том что, она ориентирована, прежде всего,на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

***Задачи работы секции:***

1. сформировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства;
2. содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств;
3. воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, умение взаимодействовать в команде.
4. Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

**I. Основы знаний.**

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.

- основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований

**II. Специальная физическая подготовка.**

***Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.*** По

сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».

***Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча.*** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

***Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.*** Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.

***Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков.*** Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.

***Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.*** Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной.

***Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты.*** Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча  на месте и после перемещения, в падении.

**III. Технико-тактические приемы.**

**1. Подача мяча**

- техника выполнения подачи;

- прием мяча;

- подача мяча по зонам, управление подачей.

**2. Передачи**

- передачи внутри команды;

- передачи через сетку;

- передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

**3. Нападающий бросок**

- техника выполнения нападающего броска;

- нападающие броски с разных зон.

**4. Блокирование**

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

**5. Комбинированные упражнения**

- подача – прием;

- подача – прием – передача;

- передача – нападающий бросок;

- нападающий бросок – блок.

**6.** **Учебно-тренировочные занятия**

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;

- отработка индивидуальных действий игроков;

- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

**7. Судейство игр**

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

  На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом, сформировать первичные навыки судейства.

**Оценка практической подготовленности**

**по контрольным упражнениям.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Технический  прием | Контрольное  упражнение | Оценка |  |  |  |  |  |
|  |  | Мальчики |  |  | Девочки |  |  |
|  |  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | Низкий |
| Подача мяча | 1. Подача мяча   (из 5 попыток) | 3  4 | 2  3 | 1  2 | 3  4 | 2  3 | 1  2 |
|  | 2. Подача мяча по зонам   (из 3 попыток) | -  2 | -  1 | -  - | -  2 | -  1 | -  - |
| Прием мяча | 1.Прием мяча после подачи (из 5 попыток) | 4  5 | 3  3 | 2  2 | 3  4 | 2  2 | 1  1 |
|  | 2.Прием мяча от сетки   (из 3 попыток) | 1  2 | -  1 | -  - | 1  2 | -  1 | -  - |
| Нападающий  бросок | 1.Нападающий бросок с первой линии  (из 3 попыток) | -  2 | -  1 | -  - | -  2 | -  1 | -  - |
|  | 2.Нападающий бросок со второй линии  (из 5 попыток) | 1  3 | -  2 | -  1 | 1  2 | -  1 | -  - |
| Блокирование | Блокирование нападающего  броска (из 5 попыток) | -  2 | -  1 | -  - | -  2 | -  1 | -  - |

Календарно – тематическое планирование

по пионерболу (1час в неделю; всего – 34 часа)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  занят. | Дата | Тема | Количество часов |
| 1 | 05.09 | Техника безопасности. Правила игры | 1 |
| 2 | 12.09 | Правила, расстановка, игра | 1 |
| 3 | 19.09 | Ловля мяча. Игра | 1 |
| 4 | 26.09 | Передача мяча. Игра | 1 |
| 5 | 03.10 | Передача мяча в движениях | 1 |
| 6 | 10.10 | Передача мяча в тройках | 1 |
| 7 | 17.10 | Передача мяча в тройках | 1 |
| 8 | 24.10 | Передача мяча в тройках в движении | 1 |
| 9 | 07.11 | Ловля и передача мяча на месте | 1 |
| 10 | 14.11 | Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП. | 1 |
| 11 | 21.11 | Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. | 1 |
| 12 | 28.11 | Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом.  Игра «Вызов номеров». | 1 |
| 13 | 05.12 | Подача мяча. Упражнения с набивным мячом. | 1 |
| 14 | 12.12 | Подача мяча.  Приём мяча после подачи | 1 |
| 15 | 19.12 | Подача мяча. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления. | 1 |
| 16 | 26.12 | Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию | 1 |
| 17 | 09.01 | Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП | 1 |
| 18 | 16.01 | Передача мяча через сетку с места | 1 |
| 19 | 23.01 | Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам | 1 |
| 20 | 30.01 | Игра по упрощенным правилам с заданиями | 1 |
| 21 | 06.02 | Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом | 1 |
| 22 | 13.02 | Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. | 1 |
| 23 | 20.02 | Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП | 1 |
| 24 | 27.02 | Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых  качеств | 1 |
| 25 | 06.03 | Нападающий бросок со второй линии. Прыжки | 1 |
| 26 | 13.03 | Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения | 1 |
| 27 | 20.03 | Обучение блокированию | 1 |
| 28 | 04.04 | Блокирование нападающего броска. | 1 |
| 29 | 11.04 | Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки | 1 |
| 30 | 18.04 | Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу. | 1 |
| 31 | 25.04 | Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию | 1 |
| 32 | 08.05 | Закрепление технических приемов в нападении | 1 |
| 33 | 15.05 | Закрепление тактических действий при выполнении подач | 1 |
| 34 | 22.05 | Закрепление групповых тактических действий в игре. | 1 |
|  | ИТОГО: |  | 34 |