Приложение №2

к ООП НОО

 (утвержденной приказом директора

МБОУ «Костинская оош»

от 26.08.2021 г. № 128

**Рабочая программа**

**по внеурочной деятельности**

**«Физкультура»**

* 1. **класс**

**Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности по физкультуре.**

*Личностные результаты:*

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

*Метапредметные результаты*:

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда,находить возможности и способы их улучшения.

*Предметные результаты*:

-формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределятьсвоё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

* потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
* умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
* спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

**Особенности обучения физкультурным упражнениям в младшем школьном возрасте.**

Игры в баскетбол, футбол, волейбол, пионербол является средством, гармонически развивающим ребенка, дающим значительный образовательный, оздоровительный и воспитательный эффект. Эти спортивные игры, требуют соответствующей физической, технической и тактической подготовке игроков, что достигается при помощи специальных и постоянных тренировок, а также при соблюдении определенной последовательности. Проводить обучение нужно в несколько этапов, используя различные упражнения. В начале обучения основной задачей обучения является формирование определенных умений обращаться с мячом, ощущать его свойства и производить в соответствии с ними свои движения. Не рекомендуется уже с первых занятий начинать освоение техники. В начале надо добиться, чтобы детям понравились занятия с мячом, чтобы они после игр оставались довольными и с нетерпением ждали возможности еще поиграть.

Для сознательного отношения ребенка к действиям, недостаточно разъяснений и показа: необходимо дать ребенку возможность упражняться, действовать, активно применять полученные знания в игровой деятельности. Только при сочетании объяснения техники действий с показом и упражнениями самих детей, у ребенка возникает сознательное отношение к действиям, умению целесообразно пользоваться ими в игровой деятельности.

Цель углубленного разучивания заключается в формировании полноценного двигательного умения. Здесь следует уточнить двигательное действие, как в основе, так и в деталях техники передвижений, ведения, передач мяча. На этом этапе широко используется комплекс разнообразных средств: применяются упражнения для закрепления мышечной системы с учетом особенностей техники спортивных игр; используют подводящие упражнения, которые позволяют подготовить детей к освоению основного действия.

Когда школьники овладеют техникой нужно переходить к этапу закрепления и дальнейшего совершенствования. Цель этого этапа – двигательное умение перевести в навык. Эта цель решается с помощью следующих задач: добиться стабильности, автоматизма выполнения передвижений, различных действий с мячом. Довести до необходимой степени совершенства основные элементы техники передач и ведения мяча.

На этом этапе увеличивается количество повторений в обычных и новых условиях. Следует менять или усложнять правила игровых ситуаций. Также нужно увеличить скорость заданных движений.

Таким образом, в процессе обучения элементам спортивных игр ставится задача: научить управлять своими действиями. Процесс обучения строится последовательно от простого к сложному, в порядке, зависящем отизучения технических приемов того или иного раздела техники игры.

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

**Содержание курса:**

Основы игровой деятельности направлены на совершенствование, прежде всего  естественных движений. Элементарных игровых умений  (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу), и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнёром, командой и соперником)

         В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений.

 Подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол).                        Подвижные игры на свежем воздухе.

 Командные игры.

Русские народные игры.

 Командные игры.

**Основная  направленность:**

На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.

На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.

На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей «Кто дальше бросит», «Точный расчет»,  «Метко в цель».

На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.

Самостоятельные занятия:

На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.

Ловля и передача, броски и  ведение мяча в движении.

Броски  в  цель (кольцо,  щит, мишень, обруч), в парах, стоя на месте и в шаге.

Ведение мяча (правой, левой рукой)  в движении по прямой (шагом и бегом).

Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.

Ведение мяча с изменением   направления.

Броски поворотам с 3—4 м (гандбол)

Ведение мяча с изменением  направления и скорости.

Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе   и  медленном беге), удары по воротам в футболе.

На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие    способностей    к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве:  «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему» ,«У кого меньше мячей»,«Школа мяча», «Мяч в корзину» «Попади   в   обруч», «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом» «Подвижная цель» «Мяч ловцу» «Охотники и утки» «Быстро и точно» «Снайперы», «Игры с ведением мяча»

**Требования  к уровню подготовки учащихся.**

        Школа после уроков – это мир творчества, проявления и раскрытия каждым ребёнком своих интересов, своих увлечений, своего «я». Ведь главное, что здесь ребёнок делает выбор, свободно проявляет свою волю, раскрывается как личность. Важно заинтересовать ребёнка занятиями после уроков, чтобы школа стала для него вторым домом, что даст возможность превратить внеурочную деятельность в полноценное   пространство  воспитания и образования.

       Во внеурочной деятельности создаётся своеобразная эмоционально наполненная среда увлечённых детей и педагогов, в которой осуществляется «штучная выделка» настроенных на успех романтиков, будущих специалистов в различных областях спорта.

       Важно иметь в виду, что внеурочная деятельность — это отнюдь не механическая добавка к основному общему образованию, призванная компенсировать недостатки работы с  отстающими или одарёнными детьми.

      Главное при этом - осуществить  взаимосвязь  и  преемственность    общего    и дополнительного образования,  как механизма обеспечения полноты и цельности образования.

       В результате освоения содержания материала  на занятиях   физическими  упражнениями  во  внеурочное  время учащиеся 1 -2 класса должны достигнуть  следующего уровня развития:

начнут  понимать  значение занятий физической   культурой  для  укрепления здоровья;

начнут  осознанно  использовать  знания, полученные   во время   подвижных игр;

освоят  первичные  навыки  и  умения   по   организации   и   проведению  утренней  зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

освоят  правила   поведения   и   безопасности   во  время  занятий физическими упражнениями,   правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

научатся   наблюдать   за   изменением   собственного   роста, массы тела и показателей развития  основных физических качеств;   соблюдать    правила    поведения    и  предупреждения   травматизма при занятиях физическими  упражнениями;

научатся   выполнять   комплексы   специальных   упражнений,  направленных на формирование  правильной осанки, профилактику нарушения зрения; приобретут  жизненно важные  двигательные   навыки  и   умения,      необходимые    для  жизнедеятельности   каждого  человека; бегать различными способами;  метать  мячи;    лазать и перелезать через препятствия; выполнят акробатические и гимнастические  упражнения,  простейшие комбинации; передвигаться и сохранять правильную осанку, освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические  действия игр в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки   коллективного общения и взаимодействия.

Режим занятий: 1 час в неделю. 33 часа в год.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п\п** | **Название раздела.** | **Кол – во часов.** |
| 1 2 3 4 5 |  Подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол).                            Подвижные игры на свежем воздухе.Командные игры.Русские народные игры. Командные игры. | 64869 |