

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

Управление образования и молодежной политики Грязовецкого муниципального округа

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Грязовецкого муниципального округа Вологодской области "Средняя школа №1 г. Грязовца"

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГРЯЗОВЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1 г.ГРЯЗОВЦА»

ПРИНЯТА

На заседании педагогического совета
(протокол №1 от 29 августа 2024 года)



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«БРОСАЙ-ПИНАЙ-ЛОВИ»
2 КЛАСС
(начальное общее образование)**

Разработчик программы:
Тихомиров Сергей Вячеславович,
учитель физической культуры

Грязовец 2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Футбол является отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия футболом на рост и развитие мозга ребенка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных (генетических) возможностей нервной системы.

В возрасте 8-9 лет необходимо развивать и тренировать двигательные способности детей и координацию движения, которые будут развиваться тем лучше, чем разнообразнее средства и набор упражнений. Упражнения и игры должны быть простыми и доступными для усвоения детьми. Занятия надо проводить в спокойной манере, избегая сложных форм обучения и предлагая детям задания в игровой форме.

Данная программа ориентируется на решение следующих **образовательных задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Теоретические занятия проводятся в форме 10-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

При обучении применяются упражнения, эстафеты, подвижные игры, в которых активно принимают участие все занимающиеся.

Обучаемые ежедневно должны делать утреннюю гимнастику, применять водные процедуры, выполнять задания преподавателя по самостоятельному повышению уровня своей физической подготовленности и совершенствованию в отдельных элементах техники.

Особое внимание на занятиях уделяется развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки).

На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по основам организации и проведение занятий физической и оздоровительной культурой;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно;
- анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении

знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе

жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

В процессе реализации программы предусматривается использование следующих видов деятельности:

- игровая;
- соревновательная;
- познавательная;
- оздоровительно-спортивная.

Место курса внеурочной деятельности «Бросай – пинай -лови» в учебном плане:

Во 2 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

В рамках курса предусмотрены такие формы работы как игровые занятия, круговые тренировки, соревнования, тестирования.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Содержание	Кол-во часов
1	Занятия физической культуре в режиме дня школьника. Моральные качества спортсмена.	Занятия физической культуре в режиме дня школьника. Гигиена тела. Форма занятий в спортивном зале и на открытом воздухе (летом и зимой). Временные противопоказания к занятиям.	1
2	Описание игры футбол, возникновение и развитие.	История возникновения игры футбол. Основные правила игры. Разметка площадки для игры в футбол.	1
3	Правила игры в футбол.	Основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и	1

		замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судей.	
4	Шеренга, фланг, интервал, дистанция.	Шеренга, фланг, интервал, дистанция. Подвижная игра “День и ночь”.	1
5	Упражнения для рук, ног, шеи на месте и в движении. Подвижная игра “День и ночь”.	Упражнения для рук, ног, шеи на месте и в движении. Подвижная игра “День и ночь”.	1
6	Пробегание отрезков 10 м	Пробегание отрезков 10 м	1
7	Пробегание отрезков 30 м.	Пробегание отрезков 30 м. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений.	1
8	Лазание по гимнастической стенке. “Караси и щуки”.	Лазание по гимнастической стенке. Развивающая игра “Караси и щуки”.	1
9	Стартовые ускорения. “Волк во рву”.	Стартовые ускорения. “Волк во рву”	1
10	Пробегание отрезков 60 м “Караси и щуки”,	Пробегание отрезков 60 м “Караси и щуки”.	1
11	Перекаты вперед и назад. “Волк во рву”	Перекаты вперед и назад. “Волк во рву”	1
12	Бег приставным шагами (правым и левым боком, спиной вперед) “Третий - лишний”	Бег приставным шагами (правым и левым боком, спиной вперед) “Третий - лишний”	1
13	Прыжки с места в длину, вверх. “Третий - лишний”	Прыжки с места в длину, вверх. “Третий - лишний”	1
14	Ведение мяча правой, левой ногой и попеременно.	Ведение мяча правой, левой ногой и попеременно.	2
15	Ведение с изменением направления.	Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом.	2
16	Техника защиты.	Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Подстраховка. Система личной защиты.	2
17	Техника передвижения	Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов	2
18	Командные действия	Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.	1
19	Атака ворот.	Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака ворот. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.	1
20	Тактика защиты.	Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.	2
21	Индивидуальные действия	Индивидуальные действия: умение выбрать место и Держать игрока с мячом и без мяча.	2

22	Ведение мяча	Ведение с изменением направления.	2
23	Перемещение	Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад.	2
24	Тактика нападения.	Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.	2
25	Учебная игра футбол.	Учебная игра	1

26	Игра с мячом ПИОНЕРБОЛ	История возникновения Пионербола.	1
27	Правила игры в ПИОНЕРБОЛ	Основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков.	1
28	Правила игры в ПИОНЕРБОЛ	Основные правила игры: игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судей.	1
29	Строевые упражнения	Понятие о строе и командах. Подвижные игры в цепочке строя.	1
30	Упражнения для рук, ног	Упражнения для рук, ног, шеи на месте и в движении. Подвижная игра	1
31	Упражнения для осанки	Упражнения для формирования правильной осанки. “Салки без мяча”	1
32	Лазание	Лазание по гимнастической стенке.	1
33	Ходьба	“Караси и щуки”	1
34	Смешанные висы	Смешанные висы. Подвижные игры.	1
35	Перекаты	Перекаты вперед и назад.	1
36	Кувырок	Кувырок вперед, стойка на лопатках.	1
37	Прыжки	Прыжки с места в длину, вверх.	1
38	Прыжки вперед	Прыжки вперед и назад “лягушкой”.	1
39	Техника бросков через сетку.	Техника – основа спортивного мастерства.	2
40	Передвижение	Передвижение по площадке. Перестроения.	2
41	Передача мяча	Передача мяча, ведение, бросок	2
42	Приемы игры	Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке.	2
43	Прием мяча	Выбор свободного места для получения мяча	1
44	Перемещение	Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.	1
45	Техника нападения	Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.	1
46	Основная стойка игрока.	Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.	1
47	Бег. Бег за лидером.	Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале	1

		дистанции.	
48	Остановки. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.	Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов	1
49	Передача мяча. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении	Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ловля мяча двумя руками в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте	2
50	Тактика игры.	Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.	2
51	Бросок мяча	Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния.	1
52	Учебная игра	Учебная игра	2
	ИТОГО		68 часов

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая
Канат для лазанья с механизмом крепления
Мост гимнастический подкидной
Скамейка гимнастическая жёсткая
Скамья атлетическая наклонная
Гантели наборные
Маты гимнастические
Мяч набивной (1 кг, 2 кг)
Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая
Секундомер настенный с защитной сеткой
Сетка для переноса малых мячей

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные для мини-игры
Сетка для переноса и хранения мячей
Жилетки игровые с номерами

Стойки волейбольные
универсальныеСетка волейбольная
Мячи
волейбольные
Табло перекидное
Ворота для мини-футбола
Сетка для ворот мини-
футбола.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>

Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/>
<https://fk-i-s.ru/>