

Приложение
к Адаптированной основной
общеобразовательной программе
начального общего образования учащихся с
задержкой психического развития (Вариант 7.1)
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа
№5» г. Черногорска
Приказ от 26.08.2021 г. № 230/1

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Школа мяча»
для 2 -4 классов
спортивно-оздоровительного направления
Срок реализации 3 года

г. Черногорск

Рабочая программа по внеурочной деятельности является частью адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования и состоит из следующих разделов:

- 1) результаты освоения курса внеурочной деятельности;
- 2) содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности;
- 3) тематическое планирование.

Результаты освоения рабочей программы внеурочной деятельности.

Личностные результаты:

- воспитание культуры общения, патриотизма, уважения к Отечеству;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к товарищам.
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;
- овладение элементом игр в баскетбол, в волейбол, футбол;
- снижение заболеваемости.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД-

- принимать инструкцию педагога и четко следовать ей;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- развивать умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.

Познавательные УУД-

- высказывать рассуждения, обосновывать и доказывать свой выбор, пользуясь полученными данными;
- проводить защиту задания по заданному плану;
- проводить анализ занятия и определять или дополнять последовательность их выполнения под руководством учителя.

Коммуникативные УУД-

- уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности, задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Спортивно-оздоровительная секция «Школа мяча направлена для приобщения учащихся к спорту, для укрепления здоровья школьников. Также решаются воспитательные задачи - это желание учиться, заниматься спортом, умение общаться, развивать чувство ответственности за свои решения и поступки, быть добрым и терпимым. И, главное, конечно, стремление к здоровому образу жизни. Организация внеурочной деятельности позволяет выявлять индивидуальные особенности каждого ученика, заинтересовывать его, развивать стремление добиваться поставленной цели.

Освоение курса включает разделы:

- основы знаний о видах спорта, истории развития и его роль в современном обществе,- история олимпийских игр и олимпийского движения;

- раздел ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья учащихся;
- раздел включает жизненноважные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта;
- спортивно-оздоровительную деятельность с соревновательной направленностью;
- развитие основных физических качеств (ловкости, силы, быстроты, гибкости, координации движения).

Название раздела и тем. Краткое описание содержание по темам.

2 класс.

- 1.История мяча.** Познакомить детей с историей возникновения мяча. Объяснить детям важность двигательной активности для здоровья каждого ребенка. Воспитывать внимание. Педагогическое наблюдение.
- 2.Игровые упражнения.** Ознакомление детей с видами, особенностями мячей. Предложить выполнить игровые упражнения с разными мячами. Развивать ловкость, координацию движений. Воспитывать умение уступать друг другу. Педагогическое наблюдение.
- 3.Виды спорта.** Ознакомление с видами спорта с мячом. Развивать ловкость, координацию движений. Воспитывать умение уступать друг другу.
- 4.Виды спорта с мячом.** Продолжить ознакомление с видами спорта с мячом. Рассматривание альбома и энциклопедий. Воспитывать любознательность, внимание.
- 5.Прокатывание из разных и. п.** Учить детей прокатыванию мяча из разных исходных положений. Развивать глазомер, силу толчка. Воспитывать дружелюбие, интерес и желание заниматься в кружке.
- 6.Прокатывание мяча.** Учить детей прокатывать мяч с попаданием в цель(в воротца). Совершенствовать умение прокатывать мяч с попаданием в предмет. Развивать координацию движений, ловкость, глазомер, силу отталкивания. Воспитывать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- 7.Прокатывание по прямой.** Учить детей прокатывать мяч по прямой. Упражнять в прокатывании мяча разными способами. Воспитывать взаимовыручку.
- 8.Ловить мяч с отскоком.** Учить детей подбрасывать мяч вверх и ловить его с отскоком от пола. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками. Развивать ловкость, глазомер, внимание. Воспитывать умение уступать друг другу, интерес к работе с мячом.
- 9.Отбивание мяча.** Упражнять детей в отбивании мяча одной рукой и с броском в цель на щите. В прокатывании в воротца, в бросании и ловле его с отскоком от пола. Отбивании мяча на месте.
- 10.Ведение мяча.** Учить отбивать мяч от пола и ловить его одной рукой, ведению мяча одной рукой по прямой. Развивать координацию движений, мелкую моторику рук, глазомер. Воспитывать выдержку.
- 11.Ведение по кругу.** Учить ведению мяча по кругу одной, двумя руками, ведению мяча змейкой между предметами. Упражнять в прокатывании мяча по ограниченной поверхности быстро с заданной траекторией. Развивать глазомер, точность удара мячом в движении. Воспитывать интерес и желание заниматься.
- 12.Броски.** Учить бросанию мяча друг другу двумя руками снизу. Бросание мяча друг другу одной рукой. Упражнять в ведении мяча одной рукой по кругу. Развивать глазомер, точность броска, согласованные движения рук и ног. Воспитывать взаимное уважение друг другу.
- 13.Перебрасывание мяча.** Учить перебрасывать мяч друг другу от груди стоя, сидя ноги врозь. Совершенствовать умение бросать мяч в вертикальную цель двумя руками.. Развивать внимание, терпение. Воспитывать потребность в ежедневной двигательной деятельности
- 14.Броски.** Учить бросать мяч двумя руками из-за головы, ведению мяча одной рукой по прямой. Развивать координацию движений, мелкую моторику рук, глазомер. Воспитывать выдержку.
- 15. Ведение мяча змейкой.** Учить ведению мяча по кругу одной, двумя руками, ведению мяча змейкой между предметами. Упражнять в прокатывании мяча по ограниченной поверхности

быстро с заданной траекторией. Развивать глазомер, точность удара мячом в движении. Воспитывать интерес и желание заниматься.

16.Броски. Учить бросанию мяча друг другу двумя руками снизу.

Бросание мяча друг другу одной рукой. Упражнять в ведении мяча одной рукой по кругу. Развивать глазомер, точность броска, согласованные движения рук и ног. Воспитывать взаимное уважение друг другу. П\и «Кто ловкий», М\п «Волшебные елочки»

17.Работа в парах. Продолжать учить детей работать в парах. Передача мяча друг другу в движении, соблюдая дистанцию. Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую, с отскоком от пола. Развивать глазомер, силу броска, пространственные ориентировки в движении.

18. Ведение мяча. Учить бросать мяч двумя руками из-за головы, ведению мяча одной рукой по прямой. Развивать координацию движений, мелкую моторику рук, глазомер. Воспитывать выдержку.

19.Ведение мяча по кругу. Учить ведению мяча по кругу одной, двумя руками, ведению мяча змейкой между предметами. Упражнять в прокатывании мяча по ограниченной поверхности быстро с заданной траекторией. Развивать глазомер, точность удара мячом в движении. Воспитывать интерес и желание заниматься.

20. Броски. Учить бросанию мяча друг другу двумя руками снизу. Бросание мяча друг другу одной рукой. Упражнять в ведении мяча одной рукой по кругу. Развивать глазомер, точность броска, согласованные движения рук и ног. Воспитывать взаимное уважение друг другу. П\и «Кто ловкий», М\п «Волшебные елочки»

21.Передача мяча. Продолжать учить перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Перебрасывание мяча друг другу от груди во время ходьбы, стараясь выполнять точный бросок. Развивать умение точно передавать показанное действие. Воспитывать дух соперничества. П\и «Пас на бегу», «За мячом».

22.Ведение мяча. Учить ведению мяча одной рукой с поворотом. Ведение мяча с передачей другому. Развивать глазомер, ловкость, внимание, координацию движений. Воспитывать ответственное отношение к выполнению различных заданий, умение уступать друг другу.

23.Ведение с передачей. Учить детей ведению мяча с передачей друг другу в разных построениях(парах, шеренге, круге). Передача мяча с отскоком от пола во время ходьбы и бега.

24.Движения в игровых ситуациях. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. Развивать координацию движений, глазомер, внимание.

25.Игровые ситуации Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. Развивать чувство ритма, точности. П/и «Футболисты». Педагогическое наблюдение.

26.Игровые ситуации. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. Развивать чувство ритма, точности.

3-4 класс.

1.История возникновения мячей. Познакомить детей с историей возникновения мяча. Объяснить детям важность двигательной активности для здоровья каждого ребенка. Воспитывать внимание. Педагогическое наблюдение.

2.Виды мячей. Ознакомление детей с видами, особенностями мячей. Предложить выполнить игровые упражнения с разными мячами. Развивать ловкость, координацию движений. Воспитывать умение уступать друг другу. Педагогическое наблюдение.

3.Виды спорта с мячом. Ознакомление с видами спорта с мячом. Развивать ловкость, координацию движений. Воспитывать умение уступать друг другу.

4.Виды спорта. Продолжить ознакомление с видами спорта с мячом. Рассмотрение альбома и энциклопедий. Воспитывать любознательность, внимание.

5.Прокатывание мяча. Учить детей прокатыванию мяча из разных исходных положений. Развивать глазомер, силу толчка. Воспитывать дружелюбие, интерес и желание заниматься в кружке.

6.Прокатывание и попадание цель. Учить детей прокатывать мяч с попаданием в цель(в воротца). Совершенствовать умение прокатывать мяч с попаданием в предмет. Развивать координацию движений, ловкость, глазомер, силу отталкивания. Воспитывать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

7.Прокатывание мяча по гимнастической скамье. Учить детей прокатывать мяч по ограниченной поверхности (по гимнастической скамье). Упражнять в прокатывании мяча разными способами. Воспитывать взаимовыручку.

8.Подбрасывание и ловля мяча. Учить детей подбрасывать мяч вверх и ловить его с отскоком от пола. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками. Развивать ловкость, глазомер, внимание. Воспитывать умение уступать друг другу, интерес к работе с мячом.

9.Отбивание мяча. Упражнять детей в отбивании мяча одной рукой и с броском в цель на щите. В прокатывании в воротца, в бросании и ловле его с отскоком от пола. Отбивании мяча на месте.

10.Ведение мяча. Учить отбивать мяч от пола и ловить его одной рукой, ведению мяча одной рукой по прямой. Развивать координацию движений, мелкую моторику рук, глазомер. Воспитывать выдержку.

11.Ведение мяча по кругу. Учить ведению мяча по кругу одной, двумя руками, ведению мяча змейкой между предметами. Упражнять в прокатывании мяча по ограниченной поверхности быстро с заданной траекторией. Развивать глазомер, точность удара мячом в движении. Воспитывать интерес и желание заниматься.

12.Передача мяча. Учить бросанию мяча друг другу двумя руками снизу. Бросание мяча друг другу одной рукой. Упражнять в ведение мяча одной рукой по кругу. Развивать глазомер, точность броска, согласованные движения рук и ног. Воспитывать взаимное уважение друг другу.

13.Перебрасывание мяча. Учить перебрасывать мяч друг другу от груди стоя, сидя ноги врозь. Совершенствовать умение бросать мяч в вертикальную цель двумя руками.. Развивать внимание, терпение. Воспитывать потребность в ежедневной двигательной деятельности

14.Броски мяча. Учить бросать мяч двумя руками из-за головы, ведению мяча одной рукой по прямой. Развивать координацию движений, мелкую моторику рук, глазомер. Воспитывать выдержку.

15. Ведение мяча разными способами. Учить ведению мяча по кругу одной, двумя руками, ведению мяча змейкой между предметами. Упражнять в прокатывании мяча по ограниченной поверхности быстро с заданной траекторией. Развивать глазомер, точность удара мячом в движении. Воспитывать интерес и желание заниматься.

16.Броски мяча. Учить бросанию мяча друг другу двумя руками снизу. Бросание мяча друг другу одной рукой. Упражнять в ведение мяча одной рукой по кругу. Развивать глазомер, точность броска, согласованные движения рук и ног. Воспитывать взаимное уважение друг другу. П\и «Кто ловкий», М\п «Волшебные елочки»

17.Работа в парах. Продолжать учить детей работать в парах. Передача мяча друг другу в движении, соблюдая дистанцию. Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую, с отскоком от пола. Развивать глазомер, силу броска, пространственные ориентировки в движении.

18.Ведение мяча с броском. Учить бросать мяч двумя руками из-за головы, ведению мяча одной рукой по прямой. Развивать координацию движений, мелкую моторику рук, глазомер. Воспитывать выдержку.

19.Ведение мяча. Учить ведению мяча по кругу одной, двумя руками, ведению мяча змейкой между предметами. Упражнять в прокатывании мяча по ограниченной поверхности быстро с заданной траекторией. Развивать глазомер, точность удара мячом в движении. Воспитывать интерес и желание заниматься.

20.Броски мяча. Учить бросанию мяча друг другу двумя руками снизу. Бросание мяча друг другу одной рукой. Упражнять в ведение мяча одной рукой по кругу. Развивать глазомер,

точность броска, согласованные движения рук и ног. Воспитывать взаимное уважение друг другу.

21.Перебрасывание мяча. Продолжать учить перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Перебрасывание мяча друг другу от груди во время ходьбы, стараясь выполнять точный бросок. Развивать умение точно передавать показанное действие. Воспитывать дух соперничества. П/и «Пас на бегу», «За мячом».

22.Ведение мяча. Учить ведению мяча одной рукой с поворотом. Ведение мяча с передачей другому. Развивать глазомер, ловкость, внимание, координацию движений. Воспитывать ответственное отношение к выполнению различных заданий, умение уступать друг другу.

23.Ведение мяча с передачей. Учить детей ведению мяча с передачей друг другу в разных построениях(парах, шеренге, круге). Передача мяча с отскоком от пола во время ходьбы и бега.

24.Игровые ситуации. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. Развивать координацию движений, глазомер, внимание.

25.Управлять игровыми ситуациями.Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. Развивать чувство ритма, точности. П/и «Футболисты». Педагогическое наблюдение.

26.Управлять движениями. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. Развивать чувство ритма, точности.

27.Управлять движениями в игровых ситуациях. Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. Развивать чувство ритма, точности.

28.Игра-соревнование. Встреча с командой образовательного учреждения находящегося в территориальной близости.

Внеурочная деятельность организована по видам:

- игровая,
- познавательная,
- досугово-развлекательная,
- спортивно-оздоровительная деятельность.

Внеурочная деятельность организована в форме спортивной секции

Форма промежуточной аттестации: состязание по спортивной игре «Снайпер» между классами.

Тематическое планирование

2 класс

№	Наименование раздела	Количество часов
1	Ознакомление с видами мячей	4
2	Прокатывание, отбивание и передача мяча.	7
3	Броски мяча	8
4	Ведение, перебрасывание, метание мяча	10
5	Спортивные игры	5
	ИТОГО: 34 часа Из них: аудиторных-24часа; внеаудиторных-10 часов.	

3класс

№	Наименование раздела	Количество часов
1	Спортивные игры с мячом	4
2	Прокатывание, отбивание мяча.	7
3	Броски и ведение мяча	16
4	Спортивные игры	7
5	ИТОГО: 34 часа	

	Из них: аудиторных-24часов; внеаудиторных-10часов.	

4класс

№	Наименование раздела	Количество часов
1	Спортивные игры с мячом	4
2	Прокатывание, отбивание мяча.	7
3	Броски и ведение мяча	13
4	Спортивные игры	10
5	ИТОГО: 34 часа Из них: аудиторных-24часа; внеаудиторных-10часов.	