

Программа внеурочной деятельности по курсу спортивно-оздоровительному направлению «Стремительный мяч» для 4-ых классов включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию школьников, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

Основной формой работы и ведущим видом деятельности является игра. Разнообразие форм и средств физического воспитания позволяют научить детей не бояться мяча, перемещаясь, выходить к нему, правильно ловить, выполнять точные броски и передачи одной или двумя руками, с радостью и эмоциями играть в подвижные игры с мячами – все это достижимо, если применять упражнения различной сложности в выполнении. Такие упражнения, подводящие и обучающие, необходимы в дальнейшем при изучении раздела «Спортивные игры».

Особенный интерес вызывают у ребят спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, настольный теннис и т. д., а также спортивные упражнения. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячами различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение.

**ЦЕЛЬ КУРСА:** ознакомление детей подвижными и спортивными играми. Занятия подвижными, спортивными играми и упражнениями направлены, прежде всего, на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворение их биологической потребности в движениях.

### **Задачи программы:**

1. воспитывать интерес к занятиям физическими упражнениями
2. способствовать обогащению и углублению знаний о спортивных играх
3. расширять у детей двигательный опыт.
4. способствовать развитию и совершенствованию функциональных систем организма, двигательных навыков и качеств, психических процессов.

## **МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Программа рассчитана на 1 год обучения, ориентирована для обучающихся 4-х классов и имеет общий объем 102ч. В каждой группе по 34 часа в год.

Трудоемкость курса - 1 час в неделю в каждой группе. В группы принимаются дети, на добровольной основе.