

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Тульской области**

**Управление образования администрации города Тулы**

**МБОУ ЦО № 9**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО  
учителей технологии,  
музыки, физической  
культуры

\_\_\_\_\_ Ю.А. Иванова

Протокол № 1  
от «24» 08 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_ Ю.Н.Рубцова

Протокол № 1  
от «28» 08 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ ЦО №9

\_\_\_\_\_ Е.М. Илясова

Приказ № 610-а  
от «28» 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Веселый мяч» для 1-4 классов**

Направление: спортивно-оздоровительная деятельность

**Составитель:**

Гордиенко А.А.,

учитель физической культуры

**Тула 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Веселый мяч» составлена для учащихся 1-4 классов МБОУ ЦО № 9 и разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

### Актуальность программы

**Актуальность** данной программы в том, что занятия массовым спортом способствуют укреплению здоровья, а ситуация со здоровьем детей и подростков в нашей стране приобрела катастрофический характер, так что об этой проблеме заговорили не только врачи, но и широкая общественность, средства массовой информации. Возросло количество детей употребляющих наркотики, алкоголь, не говоря уже о курении. Нервные расстройства, связанные с чрезмерным увлечением компьютерными играми и просмотром телевизора, увеличивающейся информационной нагрузкой не способствуют укреплению здоровья. Современные условия жизни предъявляют высокие требования к уровню физического развития, работоспособности и защитным свойствам организма. Что скрывается за понятием «здоровый человек»? Сила, гибкость, ловкость, подвижность суставов и растяжка сухожилий, пластика движений, способность управлять собственным телом и волей. Именно эти качества и предусматривает развивать эта образовательная программа внеурочной деятельности.

Отличительная особенность данной программы заключается в поэтапном преемственном развитии обучающихся, начиная с 7-10 летнего возраста. На начальном этапе развитие необходимых двигательных качеств и подготовка организма ребёнка к занятиям на следующих этапах.

Преимущественное двигательное качество волейболиста — ловкость. Сензитивный период развития данного двигательного качества до 12 лет, в дальнейшем развитии ловкости будет испытывать трудности. Для этого и создана эта образовательная программа «Веселый мяч», чтобы как можно раньше увидеть в ребенке качества, присущие волейболисту и развивать их.

### Цели и задачи курса

**Цель курса:** развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности через спортивно—оздоровительные занятия с элементами игры в волейбол и пионербол, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом.

#### **Задачами курса являются:**

1. Развитие основных двигательных качеств и повышение функциональных возможностей организма.
2. Улучшение физической подготовленности обучающихся.
3. Формирование основ здорового образа жизни занимающихся и укрепление здоровья по средствам регулярных занятий, а также соблюдения спортивного режима.
4. Занятость детей во внеурочное время, профилактика правонарушений и асоциального поведения.
5. Воспитание положительных качеств личности: трудолюбия, упорства, целеустремлённости.
6. Создание условий для наиболее полной самореализации личности.
7. Освоение техники базовых и прикладных движений, в том числе присущих волейболистам.
8. Развитие ловкостных двигательных качеств школьника.

9.Отбор перспективных учащихся в спортивные секции.

### **Срок реализации программы**

Программа рассчитана для обучающихся 1- 4 классов на 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут.

### **Предполагаемые результаты (личностные, метапредметные, предметные)**

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

#### **Личностные результаты.**

У учеников будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа
- уважительное отношение к культуре других народов.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

#### **Регулятивные УУД:**

##### **Обучающийся научится:**

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

#### **Познавательные УУД:**

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

#### **Коммуникативные УУД:**

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

#### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

#### **Воспитательные результаты**

**Первый уровень результатов:** приобретение школьником знаний

- об истории возникновения игр с мячом
- о правилах проведения игр, эстафет
- понимание роли и значения занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья.

**Второй уровень результатов:**

формирование умения

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях
- выполнять упражнения с мячом для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости)
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх с мячом

**Третий уровень результатов:** получение школьником опыта

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований,
- осуществлять их объективное судейство
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием
- соблюдать требования техники безопасности при проведении игр
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований

**Содержание программы**

№	Название раздела	Кол-во часов	Содержание деятельности
1	Техника безопасности.	1 час	Правила безопасного поведения в спортивном зале. Правила безопасности при проведении подвижных игр и игровых заданий. Правила поведения во время проведения массовых спортивных мероприятий.
2	Диагностика здоровья.	2 час	Проверка уровня здоровья у детей в начале учебного года. Самостоятельная оценка уровня здоровья. Анкетирование по теме: «Что мы знаем о здоровье».
3	«В здоровом теле – здоровый дух»	4 час	- Спортивно-игровая программа «Путешествие по стране Неболейка». - Правильное питание и режим дня школьника. - Игра-беседа по правилам личной гигиены «В гостях у Мойдодыра». - Закаливание организма зимой. Анкетирование «Умеете ли вы вести ЗОЖ». Конкурс рисунков «Мы за здоровый образ жизни!»
4	Спортивно-игровая программа «Веселые старты»	1 час	Спортивные эстафеты.
5	«Ну, простуда, берегись!»	1 час	Спортивно-игровая программа «Ну, простуда, берегись!».
6	«Школа мяча»	5 час	Занятия-беседы о трех наиболее популярных видах спорта с мячом. - «Чарующий мир футбола». Подвижные игры с элементами футбола. - «Первые шаги в волейболе». Подвижные

			<p>игры с элементами волейбола.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Учимся владеть мячом». Подвижные игры и упражнения с элементами волейбола.</li> <li>- «Хочу стать баскетболистом». Подвижные игры с элементами баскетбола.</li> <li>- Игровая программа «Мой веселый звонкий мяч».</li> </ul> <p>Конкурс рисунков «Мой любимый вид спорта».</p> <p>Разработка стенгазеты о разнообразных видах спорта.</p>
7	Зимние игры	2 час	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Зимние радости» (разминка, подвижные игры на свежем воздухе).</li> <li>- Спортивно-игровая программа «Зимний праздник» (Эстафеты на свежем воздухе)</li> </ul>
8	Подвижные игры	2 час	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Что такое народная игра? Познакомить с историей народной подвижной игры.</li> <li>Русские народные подвижные игры «Гуси-лебеди», «Жмурки», «Палочка выручалочка», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбы».</li> <li>- Подвижные игры с элементами спортивной игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».</li> </ul>
9	«Не боимся холода!»	3 час	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Ох, уж эти лыжи!» беседа о лыжном спорте, прогулка на лыжах. (2 час)</li> <li>- «Не боимся холода» (разминка, подвижные игры на свежем воздухе)</li> </ul>
10	Спортивно-игровая программа «Богатырские игры»	1 час	Спортивные эстафеты посвященные дню защитника Отечества.
11	«Пионербол»	4 час	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Пионербол – как разновидность волейбола.</li> <li>- ОРУ с мячами. Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий и высокий.</li> <li>- ОРУ с мячами и скакалками. Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Игра «Три касания».</li> <li>- ОРУ с мячами. Подачи. Ознакомительная игра в пионербол.</li> </ul>
12	Спортивный праздник по сказкам А.С. Пушкина	1 час	Спортивные эстафеты «По сказкам Пушкина».
13	Олимпийские игры.	2 час.	-История возникновения олимпийских игр,

			<p>виды спорта олимпийских игр, участники, зимние и летние олимпийские игры. Игра в пионербол.</p> <p>- «Большая шуточная олимпиада» спортивно-игровая программа.</p>
14	Экскурсия «Природа-источник здоровья»	1 час	Беседа «Природа-источник здоровья!», подвижные игры на свежем воздухе.
15	Спортивный праздник «Мяч удачи».	1 час	Спортивные эстафеты с мячом. Игра в пионербол.
16	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»	1 час.	Беседа о закаливании организма летом, о пользе и вреде солнечного загара. Летние игры.
17	Диагностика здоровья.	1 час.	Проверка уровня здоровья у детей в конце учебного года.
18	Заключительное занятие. Подведение итогов.	1 час	Спортивный праздник «Веселые старты» (по возможности с родителями), награждение занимающихся в кружке, подведение итогов года.

### Формы и методы контроля

Способы проверки результатов — Диагностика здоровья в начале и конце учебного года.

**Формы контроля:** наблюдение, корректировка, диагностика, тестирование.

### Формы занятий:

- Беседы;
- Практические занятия;
- Презентация;
- Сдача нормативов;
- Подвижные игры;
- Соревнования;
- Товарищеские встречи.

### Формы отчёта по курсу

— участие в спортивно - игровой программе с участием родителей, тест на проверку уровня здоровья.

### Календарно- тематическое планирование

№	Тема занятия	Общее количество часов		
			План	Факт
1.	Техника безопасности.	1 час		
2.	Оценка здоровья	1 час		
3.	Анкетирование по теме: «Что мы знаем о здоровье».	1 час		
4.	Спортивно-игровая программа «Путешествие по стране Неболейка».	1 час		
5	Игра-беседа по правилам личной гигиены «В гостях у Мойдодыра».	1 час		
6.	Анкетирование «Умеете ли вы вести ЗОЖ».	1 час		
7.	Конкурс рисунков «Мы за здоровый образ жизни!»	1 час		
8.	Спортивно-игровая программа «Веселые старты»	1 час		
9	Спортивно-игровая программа «Ну, простуда, берегись!».	1 час		
10	«Чарующий мир футбола». Подвижные игры с элементами футбола.	1 час		
11	«Первые шаги в волейболе». Подвижные игры с элементами волейбола.	1 час		
12	«Учимся владеть мячом». Подвижные игры и упражнения с элементами волейбола.	1 час		
13	«Хочу стать баскетболистом». Подвижные игры с элементами баскетбола.	1 час		
14	Игровая программа «Мой веселый звонкий мяч».	1 час		

15	«Зимние радости» (разминка, подвижные игры на свежем воздухе)	1 час		
16	Спортивно-игровая программа «Зимний праздник»	1 час		
17	Русские народные подвижные игры «Гуси-лебеди», «Жмурки», «Палочка выручалочка», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбы».	1 час		
18	Подвижные игры с элементами спортивной игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».	1 час		
19	«Ох, уж эти лыжи!» беседа о лыжном спорте, прогулка на лыжах	1 час		
20	«Ох, уж эти лыжи!» беседа о лыжном спорте, прогулка на лыжах	1 час		
21	«Не боимся холода» (разминка, подвижные игры на свежем воздухе)	1 час		
22	Спортивно-игровая программа «Богатырские игры»	1 час		
23	ОРУ с мячами. Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий и высокий.	1 час		
24	ОРУ с мячами. Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий и высокий.	1 час		
25	ОРУ с мячами и скакалками. Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Игра «Три касания».	1 час		
26	ОРУ с мячами. Подачи. Ознакомительная игра в пионербол.	1 час		
27	Спортивный праздник по сказкам А.С. Пушкина	1 час		
28	История возникновения олимпийских игр. Игра в пионербол.	1 час		
29	«Большая шуточная олимпиада» спортивно-игровая программа	1 час		



30	Экскурсия «Природа-источник здоровья»	1 час		
31	Спортивный праздник «Мяч удачи».	1 час		
32	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»	1 час.		
33	Диагностика здоровья.	1 час.		
34	Спортивный праздник «Веселые старты»	1 час		
	Итого:	34 час		