

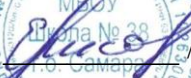



муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №38 имени гвардии полковника Косырева М.И.»
городского округа Самара

<p>«Рассмотрено» на заседании ШМО учителей начальных классов Руководитель ШМО  Кашковская М.В./ Протокол № 1 от 23.08.2023г.</p>	<p>«Согласовано» Заместителем директора школы по УВР  /Филатова Г.Ф. 25.08.2023г.</p>	<p>«Утверждено» Директором МБОУ Школы № 38 г.о.Самара  /Ерисова И.В./ Приказ № 204-од от 29.08.2023г.</p> 
---	--	--

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Весёлый мяч»

Направление: спортивно - оздоровительная деятельность

Возраст детей 7-11 лет
Срок обучения 2 года

Составитель:
учитель физической культуры
Яхьяев С.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Весёлый мяч» разработана для обучающихся для МБОУ Школы № 38 г.о. Самара на два учебных года. Составлена на основе: Фундаментального ядра содержания основного общего образования, требований к результатам основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования второго поколения (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2012г. № 1897).

Программа «Весёлый мяч» является незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребенок не может не проявить воспитываемые у него качества. Неотъемлемой частью данной рабочей программы являются спортивные игры. Спортивные игры – высшая ступень развития подвижных игр.

Итак, подвижные и спортивные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Впечатления детства глубоки и неизгладимы в памяти взрослого человека. Они образуют фундамент развития его нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно-полезной и творческой деятельности.

Идеи программы:

- воспитание у обучающихся интереса к спортивно-оздоровительной деятельности;
- формирование культуры ведения здорового образа жизни;
- повышение двигательной активности обучающихся.

Цели программы:

- укрепление здоровья;
- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- овладение общеразвивающими физическими упражнениями;
- воспитание познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В рамках реализации этих целей программа ориентируется на решение следующих **задач:**

- развитие физических качеств и способностей, укрепление индивидуального здоровья;
- овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.

«Весёлый мяч» изучается в начальной школе в объеме не менее 68 ч, из них 1 год обучения – 34 ч, 2 год обучения – 34ч.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Данная программа является модульной и состоит из 4 автономных модулей, каждый из которых предполагает организацию определенного направления спортивно-оздоровительной деятельности школьников.

Программа предлагает как проведение регулярных внеурочных занятий со школьниками (в расчете 1 часа в неделю), так и

возможность организовать занятия крупными блоками - соревнованиями.

Модуль Темы

№ п/п	тема	1 год	2 год
1.	Мини-футбол	9	8
2.	Баскетбол	8	7
3.	Волейбол	10	9
4.	Теннис	7	10

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 год

№ занятия	Тема занятия	Количество часов
	Баскетбол	8
1	Т.Б. на занятиях по баскетболу.	1
2	Ведение мяча на месте, в движении	1
3	Передача мяча в парах, в тройках	1
4	Броски мяча двумя, одной руками в парах	1
5	Игра 3х3	1
6	Игра 4х4	1
7	Игра по упрощенным правилам	1
8	Мини-баскетбол	1
	Волейбол	10
9	Т.Б. на занятиях по волейболу.	1
10	Основные стойки игроков	1
11	Перемещения в нападении	1
12	Перемещения в защите	1
13	Передача мяча сверху	1
14	Передача мяча снизу	1
15	Прием мяча в игре	1
16	Нижняя прямая подача	1
17	Игра по упрощенным правилам	1
18	Игра волейбол	1
	Теннис	7
19	Т.Б. на занятиях по теннису	1
20	Как держать ракетку	1
21	Способы отбивания мяча	1
22	Подачи	1
23	Игра без правил	1
24	Площадка и ее размеры	1
25	Игра по правилам	1
	Футбол	9
26	Т.Б. на занятиях по футболу.	1
27	Ведение мяча	1
28	Передача мяча	1
29	Удары по мячу	1

30	Отбор мяча	1
31	Игра в малые ворота	1
32	Игра 4х4, 5х5	1
33- 34	Мини-футбол	2
	Итого	34

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 год

№ занятия	Тема занятия	Количество часов
	Баскетбол	7
1	Т.Б. на занятиях по баскетболу.	1
2	Ведение мяча на месте, в движении	1
3	Передача мяча в парах, в тройках	1
4	Игра 3х3. Броски мяча двумя в парах	1
5	Игра 4х4, Броски одной руками в парах	1
6	Игра по упрощенным правилам	1
7	Мини-баскетбол	1
	Волейбол	9
8	Т.Б. на занятиях по волейболу.	1
9	Перемещения в нападении	1
10	Перемещения в защите	1
11	Передача мяча сверху	1
12	Передача мяча снизу	1
13	Прием мяча в игре	1
14	Нижняя прямая подача	1
15	Игра по упрощенным правилам	1
16	Игра волейбол	1
	Теннис	10
17	Т.Б. на занятиях по теннису	1
18	Как держать ракетку	1
19	Способы отбивания мяча	1
20	Подачи	1
21	Игра без правил	1
22	Площадка и ее размеры	1
23	Игра по правилам 1х1	1
24	Игра по правилам 1х1	1
25	Игра по правилам 2х2	1
26	Игра по правилам 2х2	1
	Футбол	8
27	Т.Б. на занятиях по футболу.	1
28	Ведение мяча	1
29	Передача мяча	1
30	Удары по мячу	1
31	Отбор мяча	1
32	Игра в малые ворота	1
33	Игра 4х4, 5х5	1
34	Мини-футбол	1
	Итого	34

Осуществление целей образовательной программы обусловлено использованием в образовательном процессе следующих технологий:

- ролевые игры;
- работа в группах;
- работа в парах сменного состава.

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся проводится тестирование.

Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей будут использоваться следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный, строго регламентированного упражнения и повторный.

Планируемые результаты.

Личностными результатами изучения курса являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метапредметными результатами изучения курса являются:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметными результатами изучения курса являются:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

В результате освоения обязательного минимума содержания программы ученики должны:

УЗНАТЬ:

- влияние физических упражнений на организм человека;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- особенности и способы движений и передвижений человека;
- терминологию разучиваемых упражнений;
- основы личной гигиены;
- причины травматизма на занятиях подвижными и спортивными играми и правила его предупреждения.

НАУЧИТЬСЯ:

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях;
- соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий.

ИСПОЛЬЗОВАТЬ приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

1. Спортивный зал
2. Стенка гимнастическая
3. Скамейка гимнастическая
4. Канат для лазания
5. Коврик гимнастический
6. Гимнастические маты
7. Мяч малый (теннисный)
8. Мяч гимнастический
9. Мяч баскетбольный
10. Мяч мини - футбольный
11. Скакалка гимнастическая
12. Палка гимнастическая
13. Сетка для игры в бадминтон
14. Устройство для установки сетки
15. Ракетки бадминтонные
16. Воланы
17. Кегли
18. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
19. Ворота футбольные
20. Сетка для переноса мячей
21. Аптечка медицинская
22. Секундомер
23. Измерительная лента (рулетка)
24. Мультимедийное оборудование