

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД РОСТОВ-НА-ДОНУ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ

«Утверждаю»

Директор

Приказ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г. №

---

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления**

### **ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ**

Уровень общего образования (класс) - **5 «а», «б», «в», «г».**

Количество часов: 34 **часа**

Учитель **Немазанный Максим Владимирович**

Программа разработана на основе: Методического пособия Внеурочная деятельность учащихся. Веселый мяч. Авторы Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.М. Просвещение 2013.г

2017 г.

### **Пояснительная записка**

Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся 5 «а», «б», «в», «г» классов разработана на основе:

Образовательная программа внеурочной деятельности «Веселый мяч», имея физкультурно-спортивную направленность, разработана для занятий с детьми в образовательном учреждении, в том числе и для реализации Федеральных образовательных стандартов второго поколения в начальных классах. Настоящая программа раскрывает содержание, структуру и объём курса занятий направленных на повышение уровня физического здоровья, физической подготовленности, а так же развитию интереса к занятиям волейболом и общей культуры личности подрастающего поколения.

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.

Педагогическая целесообразность данной программы в том, что подобные действия и необходимую технику базовых и прикладных движений педагог не закладывает принудительно, а ставит их в условия необходимости изучения данного технического действия, чтобы использовать в дальнейшем в играх. Освоение технического действия воспринимается как естественный процесс, необходимый для соблюдения правил игры. Предлагаемые подвижные игры могут использоваться, как для занятий на уроках в начальных классах, так и для работы секции волейбола в системе внеурочной деятельности детей.

Занятия проходят с меньшей напряженностью и большей плотностью, чем в обычных условиях, — все это привлекает на занятия детей. Групповые занятия всегда развивают в детях способность контактировать и находить общий язык со сверстниками. Нет необходимости искать специфические игры можно взять самые распространённые и перестроить их под цели задачи занятия. Перестройка игр происходит по принципу «от простого к сложному» и «от изученного к неизученному». Создается условие для активного участия ребенка в изучении технического арсенала данного вида спорта и поисков решения поставленной перед ним проблемы. Развивая, с помощью игровых заданий, ловкостные и другие двигательные качества мы подготавливаем детей для дальнейших занятий волейболом.

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

**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.)

**Способы проверки результатов** — Диагностика здоровья в начале и конце учебного года. Формы подведения итогов реализации программы — участие в спортивно - игровой программе с участием родителей, тест на проверку уровня здоровья.

Учебно-тематический план.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Подвижные игры и игры-эстафеты на развитие психофизиологических качеств.	1 час	4 часа
2	Игры с элементами спортивных игр.	-	2 часа
3	Проектная работа	-	1 час
4	Русская лапта	1 час	3 часа
5	Игры с элементами спортивной игры волейбол	1 час	4 часа
6	Игры с элементами спортивной игры баскетбол	1 час	4 часа
7	Игры с элементами спортивной игры гандбол.	1 час	4 часа
8	Игры с элементами спортивной игры футбол	1 час	4 часа
9	Народные подвижные игры с мячом во дворе	-	1 час
10	Итоговое занятие по теме «Игры с мячом»	-	1 час
<b>Итого: 34 часа</b>		<b>6 часов</b>	<b>28 часов</b>

**Содержание программы**

**Тематический план занятий «Веселый мяч» для учеников 5-А,5-Б,5-В,5-Г классов.**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Ко л- во ча со в	Дата планиру-емая		Дата факти- ческая		Форма организа ции учебных занятий	Основные виды учебной деятельност и
			5а, б	5в, г	5а, б	5в, г		
1	Инструктаж по ТБ Подвижные игры: ловля и передача мяча.	1	01.09	06.09			вводный урок	проблемная, индивидуаль ная, фронтальная, по подгруппам
2	Подвижные игры и игры-эстафеты с мячом	1	08.09	13.09			Комбин ированн ый	поисковая, проблемная, фронтальная

3.	Подвижные игры и игры-эстафеты для воспитания скоростно-силовых качеств	1	15.09	20.09			комбинированной	проблемная, фронтальная
4.	Подвижные игры и игры-эстафеты для воспитания выносливости	1	22.09	27.09			комбинированной	проблемная, фронтальная
5.	Подвижные игры и игры-эстафеты для воспитания координации движений	1	29.09	04.10			комбинированной	проблемная, фронтальная
Игры с элементами спортивных игр 2ч.								
6.	Пушбол	1	06.10	11.10			комбинированной	проблемная, фронтальная
7.	Пионербол	1	13.10	18.10			комбинированной	проблемная, фронтальная
Проектная работа 1ч.								
8.	Мой друг Мяч и Я - спортсмен	1	20.10	25.10			вводный урок	проблемная, по подгруппам
Русская лапта 4ч.								
9.	Инструктаж по ТБ. История возникновения игры Русская лапта.	1	27.10	08.11			вводный урок	проблемная, индивидуальная, фронтальная, по подгруппам
10.	Правила игры и народные традиции	1	10.11	15.11			изучение нового	фронтальная, индивидуальная
11.	Русская лапта	1	17.11	22.11			закрепление и совершенствование ранее изученного	фронтальная, индивидуальная
12.	Мини- лапта	1	24.11	29.11			закрепление и совершенствование ранее изученного	фронтальная, индивидуальная
Игры с элементами спортивной игры волейбол 5 ч.								

13.	История возникновения волейбола.	1	01.12	06.12			вводный урок	проблемная, индивидуальная, фронтальная, по подгруппам
14.	Правила игры в волейбол	1	08.12	13.12			изучение нового	фронтальная, индивидуальная
15.	Техника элементов игровых приемов	1	15.12	20.12			комбинированной	фронтальная, индивидуальная
16.	Тактика игры волейбол	1	22.12	27.12			закрепление и совершенствование ранее изученного	фронтальная, индивидуальная, по подгруппам
17.	Учебная игра волейбол	1	29.12	10.01			закрепление и совершенствование ранее изученного	фронтальная, индивидуальная, по подгруппам
Игры с элементами спортивной игры баскетбола 5 ч.								
18.	Инструктаж по ТБ. История возникновения баскетбола.	1	12.01	17.01			вводный урок	фронтальная, проблемная
19.	Правила игры баскетбол	1	19.01	24.01			изучение нового	фронтальная, индивидуальная
20.	Элементы техники игры баскетбол	1	26.01	31.01			изучение нового	фронтальная, индивидуальная
21.	Тактика игры баскетбол	1	02.02	07.02			комбинированной	фронтальная, индивидуальная
22.	Учебная игра баскетбол	1	09.02	14.02			комбинированной	фронтальная, индивидуальная
Игры с элементами спортивной игры гандбол 5 ч.								
23.	Инструктаж по ТБ. История возникновения гандбола	1	16.02	21.02			вводный урок	проблемная, индивидуальная
24.	Правила игры гандбол	1	02.03	28.02			изучение нового	фронтальная, индивидуальная

								ная
25.	Элементы техники игры гандбол	1	09.03	07.03			Изучение нового	фронтальная, индивидуальная
26.	Тактика игры гандбол	1	16.03	14.03			комбинированной	фронтальная, индивидуальная
27.	Учебная игра гандбол	1	06.04	21.03			комбинированной	фронтальная, индивидуальная
Игры с элементами спортивной игры футбол 5 ч.								
28.	Инструктаж по ТБ. История возникновения футбола	1	13.04	04.04			Вводный урок	
29.	Правила игры футбол	1	20.04	11.04			Изучение нового	фронтальная, индивидуальная
30.	Элементы техники игры футбол	1	27.04	18.04			Изучение нового	фронтальная, индивидуальная
31.	Тактика игры футбол	1	04.05	25.04			комбинированной	фронтальная, индивидуальная
32.	Учебная игра футбол	1	11.05	16.05			комбинированной	фронтальная, индивидуальная
Народные подвижные игры с мячом во дворе 1ч.								
33.	Народные подвижные игры с мячом	1	18.05	23.05			изучение нового	фронтальная, индивидуальная
Итоговое занятие по теме «Игры с мячом» 1ч.								
34.	Подведение итогов защиты проектов «Мой друг Мяч и Я - Спортсмен»	1	25.05	30.05			итоговый, контрольно-проверочный	проблемная, индивидуальная, фронтальная



СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического  
совета  
МБОУ «Школа № 106»  
от \_\_\_\_\_ 20\_\_ года № 1  
\_\_\_\_\_ Н.С. Голенко  
подпись руководителя МС  
Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Е.В. Зиновьева  
подпись  
Ф.И.О.  
\_\_\_\_\_ 20\_\_ года