

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД РОСТОВ-НА-ДОНУ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ «ШКОЛА № 106»

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Школа № 106»

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

\_\_\_\_\_ Дулогло О.П.

## **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 2012.г

2016 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	Количество часов	Дата планируемая				Дата фактическая				Форма организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности
			0	0	0	0						
1.	Инструктаж по ТБ Подвижные игры: ловля и передача мяча.	1	0	0	0	0					вводный урок	проблемная, индивидуальная, фронтальная, по подгруппам
2.	Подвижные игры и игры-эстафеты с мячом на развитие внимания.	1	0	0	1	1					комбинированный	поисковая, проблемная, фронтальная
			9	9	4	4						
			0	0	0	0						
			9	9	9	9						

3.	Подвижные игры и игры-эстафеты для воспитания скоростно-силовых качеств	1	1 6 0 9	1 6. 9	2 1 0 9	2 1 0 9					комбинированный	проблемная, фронтальная
4.	Подвижные игры и игры-эстафеты для воспитания выносливости	1	2 3 0 9	2 3. 9	2 8 0 9	2 8 0 9					комбинированный	проблемная, фронтальная
5.	Подвижные игры и игры-эстафеты для воспитания координации движений	1	3 0 0 9	3 0. 9	0 5 1 0	0 5 1 0					комбинированный	проблемная, фронтальная
Игры с элементами спортивных игр 2ч.												
6.	Пушбол	1	0 7 1 0	0 7 1 0	1 2 1 0	1 2 1 0					комбинированный	проблемная, фронтальная
7.	Пионербол	1	1 4 1 0	1 4 1 0	1 9 1 0	1 9 1 0					комбинированный	проблемная, фронтальная
Проектная работа 1ч.												
8.	Мой друг Мяч и Я - спортсмен	1	2 1 1 0	2 1 1 0	2 6 1 0	2 6 1 0					вводный урок	проблемная, по подгруппам
Русская лапта 4ч.												
9.	Инструктаж по ТБ. История возникновения игры Русская лапта.	1	2 8 1 0	2 8 1 0	0 9 1 1	0 9 1 1					вводный урок	проблемная, индивидуальная, фронтальная, по подгруппам
10.	Правила игры и народные традиции	1	1 1 1 1	1 1 1 1	1 6 1 1	1 6 1 1					изучение нового	фронтальная, индивидуальная
11.	Русская лапта	1	1 8 1 1	1 8 1 1	2 3 1 1	2 3 1 1					закрепление и совершенствование ранее изученного	фронтальная, индивидуальная
12.	Мини- лапта	1	2 5 1	2 5 1	3 0 1	3 0 1					закрепление и совершенствование	фронтальная, индивидуальная

			1	1	1	1							твование ранее изученного	
Игры с элементами спортивной игры волейбол 5 ч.														
13.	История возникновения волейбола.	1	0	0	0	0							вводный урок	проблемная, индивидуальная, фронтальная, по подгруппам
			2	2	7	7								
			.	.	.	.								
			1	1	1	1								
			2	2	2	2								
14.	Правила игры в волейбол	1	0	0	1	1							изучение нового	фронтальная, индивидуальная
			9	9	4	4								
			.	.	.	.								
			1	1	1	1								
			2	2	2	2								
15.	Техника элементов игровых приемов	1	1	1	2	2							комбиниро ванный	фронтальная, индивидуальная
			6	6	1	1								
			.	.	.	.								
			1	1	1	1								
			2	2	2	2								
16.	Тактика игры волейбол	1	2	2	2	2							закреплени е и совершенс твование ранее изученного	фронтальная, индивидуальная, по подгруппам
			3	3	8	8								
			.	.	.	.								
			1	1	1	1								
			2	2	2	2								
17.	Учебная игра волейбол	1	3	3	1	1							закреплени е и совершенс твование ранее изученного	фронтальная, индивидуальная, по подгруппам
			0	0	8	8								
			.	.	.	.								
			1	1	0	0								
			2	2	1	1								
Игры с элементами спортивной игры баскетбола 5 ч.														
18.	Инструктаж по ТБ. История возникновения баскетбола.	1	1	1	2	2							вводный урок	фронтальная, проблемная
			3	3	5	5								
			.	.	.	.								
			0	0	0	0								
			1	1	1	1								
19.	Правила игры баскетбол	1	2	2	0	0							изучение нового	фронтальная, индивидуальная
			0	0	1	1								
			.	.	.	.								
			0	0	0	0								
			1	1	2	2								
20.	Элементы техники игры баскетбол	1	2	2	0	0							изучение нового	фронтальная, индивидуальная
			7	7	8	8								
			.	.	.	.								
			0	0	0	0								
			1	1	2	2								
21.	Тактика игры баскетбол	1	0	0	1	1							комбиниро ванный	фронтальная, индивидуальная
			3	3	5	5								
			.	.	.	.								
			0	0	0	0								
			2	2	2	2								

22.	Учебная игра баскетбол	1	1 0 · 0 2	1 0 · 0 2	2 2 · 0 2	2 2 · 0 2					комбинированный	фронтальная, индивидуальная
Игры с элементами спортивной игры гандбол 5 ч.												
23.	Инструктаж по ТБ. История возникновения гандбола	1	1 7 · 0 2	1 7 · 0 2	0 1 · 0 3	0 1 · 0 3					вводный урок	проблемная, индивидуальная
24.	Правила игры гандбол	1	0 3 · 0 3	0 3 · 0 3	1 5 · 0 3	1 5 · 0 3					изучение нового	фронтальная, индивидуальная
25.	Элементы техники игры гандбол	1	1 0 · 0 3	1 0 · 0 3	2 2 · 0 3	2 2 · 0 3					Изучение нового	фронтальная, индивидуальная
26.	Тактика игры гандбол	1	1 7 · 0 3	1 7 · 0 3	0 5 · 0 4	0 5 · 0 4					комбинированный	фронтальная, индивидуальная
27.	Учебная игра гандбол	1	0 7 · 0 4	0 7 · 0 4	1 2 · 0 4	1 2 · 0 4					комбинированный	фронтальная, индивидуальная
Игры с элементами спортивной игры футбол 5 ч.												
28.	Инструктаж по ТБ. История возникновения футбола	1	1 4 · 0 4	1 4 · 0 4	1 9 · 0 4	1 9 · 0 4					Вводный урок	
29.	Правила игры футбол	1	2 1 · 0 4	2 1 · 0 4	2 6 · 0 4	2 6 · 0 4					Изучение нового	фронтальная, индивидуальная
30.	Элементы техники игры футбол	1	2 8 · 0 4	2 8 · 0 4	0 3 · 0 5	0 3 · 0 5					Изучение нового	фронтальная, индивидуальная
31.	Тактика игры футбол	1	0 5 · 0 5	0 5 · 0 5	1 0 · 0 5	1 0 · 0 5					комбинированный	фронтальная, индивидуальная



32.	Учебная игра футбол	1	1 2 · 0 5	1 2 · 0 5	1 7 · 0 5	1 7 · 0 5					комбинированный	фронтальная, индивидуальная
Народные подвижные игры с мячом во дворе 1ч.												
33.	Народные подвижные игры с мячом	1	1 9 · 0 5	1 9 · 0 5	2 4 · 0 5	2 4 · 0 5					изучение нового	фронтальная, индивидуальная
Итоговое занятие по теме «Игры с мячом» 1ч.												
34.	Подведение итогов защиты проектов «Мой друг Мяч и Я - Спортсмен»	1	2 6 · 0 5	2 6 · 0 5	3 1 · 0 5	3 1 · 0 5					итоговый, контрольно-проверочный	проблемная, индивидуальная, фронтальная

#### Список используемой литературы.

1. Т.А. Калодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»).
2. Т.А. Калодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).
3. Т.А. Калодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).
4. Т.А. Калодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Гандбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

