

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Устьевская основная общеобразовательная школа

Собинского района

<b>Рассмотрено на педагогическом совете</b> Протокол № <u>10</u> от « <u>28</u> » <u>06</u> 20 <u>19</u> г.	<b>Согласовано</b> Заместитель директора по УВР <u>Т.В. Панина</u>	<b>Утверждаю</b> Директор школы <u>Н.Ю. Попова</u> Приказ № <u>10/1</u> от « <u>28</u> » <u>06</u> 20 <u>19</u> г.
--	--	--

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности

### «Спортивные игры»

(1-4 класс)

Срок реализации программы 1 год

Составитель:

учитель основы безопасности жизнедеятельности

Тихонов Ю.А

С. Устье

2019г

*Здоровье – не все, но все без здоровья – ничто.*

*Сократ*

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа, имея **физкультурно-спортивную направленность**, разработана для занятий с детьми в общем или дополнительном образовательном учреждении, в том числе и для реализации **Федеральных образовательных стандартов второго поколения начального общего образования**. 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 дополнительная образовательная программа.

**Новизна** программы в том, что предлагается сделать следующие изменения — на начальном этапе физического воспитания школьника в занятия ввести раздел подвижных игр с элементами игры с мячом и волейбола, а так же привить у ребенка интерес к развитию своего организма: к оздоровлению и физическому совершенствованию. В силу возрастных особенностей маленьких детей педагоги очень часто называют Homo Loudness — «человек играющий», что показывает, что дети готовы играть практически всегда и в любых условиях. Исходя из поставленных задач занятия, можно изменить большинство известных подвижных игр так, что это «мощное» средство будет безотказно работать, развивая учащихся, занимающихся тем или иным видом спорта. Известно, что чем больше эмоциональное воздействие на ребёнка оказывают занятия, тем быстрее и прочнее идёт освоение материала. А уж в присутствии эмоциональности подвижным играм отказать сложно. С помощью таких игр и предусматривается развитие у детей первоначальных навыков игры в волейбол: развитие ловкости, внимания, подвижности, гибкости, коллективной игры, духа соревнований.

**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 дополнительного образования 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.

**Отличительная особенность** данной программы заключается в поэтапном преемственном развитии обучающихся, начиная с 6-7 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 дополнительная образовательная программа, чтобы как можно раньше увидеть в ребенке качества, присущие волейболисту и развивать их.

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

**Задачами программы** 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.

**Возраст детей** участвующих в реализации данной программы с 1 по 4 класс.

**Формы занятий** используемые в процессе реализации программы: беседы, занятия соревновательного, спортивно-рекреационного, игрового типа.

**Режим занятий:** Занятия проводятся раз в неделю в течении учебного года.

**Ожидаемые результаты.** В результате освоения дополнительной образовательной программы «Веселый волейбол» обучающиеся должны

**ЗНАТЬ:**

- ✓ основы ЗОЖ (личную гигиену, спортивный режим, основы закаливания и правила рационального питания);

- ✓ простейшие Правила соревнований их терминологию;
- ✓ основы техники выполнения двигательных действий.

#### УМЕТЬ:

- ✓ планировать и проводить самостоятельные занятия утренней гигиенической гимнастикой;
- ✓ производить подготовку и участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке;
- ✓ искать и устранять ошибки в физической подготовке;
- ✓ выполнять работы по подготовке инвентаря и оборудования, а также помещения к занятиям;
- ✓ выполнять базовые прикладные технические действия, изученные в процессе занятий;

#### ДЕМОНСТРИРОВАТЬ:

- ✓ уровень общей физической подготовленности соответствующий возрасту;
- ✓ уровень специальной физической подготовленности соответствующий возрасту;

**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.

#### Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений

действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

## 2. УЧЕБНО–ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема занятия	Общее количество часов	В том числе	
			теория	практика
<b>1-я четверть</b>				
1.	Знакомство с группой. Техника безопасности.	1 час	1 час	
2.	Диагностика здоровья.	2 час	1 час	1 час
3.	«В здоровом теле – здоровый дух»	4 час	2 час	2 час
4.	Спортивно-игровая программа «Веселые старты»	1 час		1 час
<b>2-я четверть</b>				
5.	«Ну, простуда, берегись!»	1 час		1 час
6.	«Школа мяча»	5 час		5 час
7.	Зимние игры	2 час		2 час
<b>3-я четверть</b>				
8.	Подвижные игры	2 час		2 час
9	«Не боимся холода!»	3 час		3 час
10.	Спортивно-игровая программа «Богатырские игры»	1 час		1 час
11.	«Пионербол»	4 час		4 час
<b>4-я четверть</b>				
12	Спортивный праздник по сказкам А.С. Пушкина	1 час		1 час
13	Олимпийские игры.	2 час.	1 час	1 час

14	Экскурсия «Природа-источник здоровья»	1 час		1 час
15	Спортивный праздник «Мяч удачи».	1 час		1 час
16	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»	1 час.	1 час	
17	Диагностика здоровья.	1 час.		1 час
18	Заключительное занятие. Подведение итогов.	1 час		1 час
	<b>Итого:</b>	<b>34 час</b>	<b>6 час</b>	<b>28 час</b>

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

	Название темы	Количество часов	Содержание деятельности
1-я четверть			
1.	Знакомство с группой. Техника безопасности.	1 час	Знакомство с группой. Расписание занятий. 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. Составление карт здоровья. Самостоятельная оценка уровня здоровья. Анкетирование по теме: «Что мы знаем о здоровье».

3.	«В здоровом теле – здоровый дух»	4 час	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Спортивно-игровая программа «Путешествие по стране Неболейка».</li> <li>- Правильное питание и режим дня школьника.</li> <li>- Игра-беседа по правилам личной гигиены «В гостях у Мойдодыра».</li> <li>-Закаливание организма зимой.</li> <li>Анкетирование «Умеете ли вы вести ЗОЖ».</li> <li>Конкурс рисунков «Мы за здоровый образ жизни!»</li> </ul>
4.	Спортивно-игровая программа «Веселые старты»	1 час	<p>Спортивные эстафеты. Подведение итогов за 1 четверть.</p>
<b>2-я четверть</b>			
5.	«Ну, простуда, берегись!»	1 час	Спортивно-игровая программа «Ну, простуда, берегись!».
6.	«Школа мяча»	5 час	<p>Занятия-беседы о трех наиболее популярных видах спорта с мячом.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Чарующий мир футбола».</li> </ul> <p>Подвижные игры с элементами футбола.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Первые шаги в волейболе».</li> </ul> <p>Подвижные игры с элементами волейбола.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Учимся владеть мячом».</li> </ul> <p>Подвижные игры и упражнения с элементами волейбола.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Хочу стать баскетболистом».</li> </ul> <p>Подвижные игры с элементами баскетбола.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Игровая программа «Мой веселый звонкий мяч».</li> </ul>



			Конкурс рисунков «Мой любимый вид спорта». Разработка стенгазеты о разнообразных видах спорта.
7.	Зимние игры	2 час	- «Зимние радости»( разминка, подвижные игры на свежем воздухе). - Спортивно-игровая программа «Зимний праздник» (Эстафеты на свежем воздухе)
3-я четверть			
8.	Подвижные игры	2 час	- Что такое народная игра? Познакомить с историей народной подвижной игры. Русские народные подвижные игры «Гуси-лебеди», «Жмурки», «Палочка выручалочка», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбы». - Подвижные игры с элементами спортивной игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».
9	«Не боимся холода!»	3 час	- «Ох, уж эти лыжи!» беседа о лыжном спорте, прогулка на лыжах. (2 час) - «Не боимся холода» ( разминка, подвижные игры на свежем воздухе)
10.	Спортивно-игровая программа «Богатырские игры»	1 час	Спортивные эстафеты посвященные дню защитника отечества.
11.	«Пионербол»	4 час	- Пионербол – как разновидность волейбола. - ОРУ с мячами. Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий и высокий. - ОРУ с мячами и скакалками. Приёмы: низкий, высокий. Поддачи. Игра «Три касания».

			- ОРУ с мячами. Подачи. Ознакомительная игра в пионербол.
4-я четверть			
12	Спортивный праздник по сказкам А.С. Пушкина	1 час	Спортивные эстафеты «По сказкам Пушкина».
13	Олимпийские игры.	2 час.	-История возникновения олимпийских игр, виды спорта олимпийских игр, участники, зимние и летние олимпийские игры. Игра в пионербол.  - «Большая шуточная олимпиада» спортивно-игровая программа.
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.

## 4. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

№ п/п	Название.	Автор.	Издательство.	Год издания.
1.	Школа мяча: учебно-методич. пособие	Николаева Н.И.	Детство-Пресс	2018
2.	Основы развития двигательной активности младших школьников	Воронина Г.А., Кардапольцева В.Н., Рякина Т.П.	Киров	2017
3.	Журнал «Спорт в школе» - «Нестандартные игры и эстафеты» № 23	Кучкильдин Э.	Первое сентября	2017
4.	Журнал «Спорт в школе» - «Путешествие в страну здоровья». № 11	Кондрашина О.	Первое сентября	2016
5.	Русские детские подвижные игры	Покровский Е.А.	Речь	2015
6.	Физкультура в начальной школе	Болонов Г.П.	Сфера	2018
7.	Физкультура в начальной школе: внеклассная работа.	Видякин М.	Корифей	2017
8.	Формирование здорового образа жизни у дошкольников.	Кареева Т.	Учитель	2016