

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Департамент образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-**  
**Югры**  
**Администрация города Пыть-Яха исполнительно-распорядительный орган муниципального**  
**образования**  
**МАОУ "Прогимназия "Созвездие"**

**РАССМОТРЕНО**

руководитель методического  
объединения учителей

Шустова Н.М.

Протокол заседания МО №1  
от 28.08.2024г.

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора по  
УВР

Свириденко Н.С.

Протокол пед. совета №1 от  
29.08.2024г.

**УТВЕРЖДЕНО**

директор МАОУ "Прогимназия  
"Созвездие"

Шиндякина М.А.

Приказ № 329-од от 30.08.2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности**

**спортивно – оздоровительного направления**

**курса (кружка)**

**«Стремительный мяч»**

**1-е классы**

**г.Пыть-Ях, 2024 г.**

**Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности по курсу спортивно-оздоровительному направлению «Стремительный мяч» для 1-ых классов включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию школьников, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования. Приказ Министерства образования и науки РФ (№ 373 от 06.10.2009 г);
- Приказом Министерства образования и науки РФ «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» (№ 1576 от 31.12.2015г.)
- Примерной федеральной программой начального общего образования по физической культуре для 1-4-х классов;
- Примерная программа внеурочной деятельности: Начальное и основное образование/(В. А Горский , А. А .Тимофеев , Д . В . Смирнов и др. ) ; под ред. . В . А . Горского . – 2-е изд. . –М . -: Просвещение , 2018г.

Основной **целью** программы «Стремительный мяч» является ознакомление детей подвижными и спортивными играми. Занятия подвижными, спортивными играми и упражнениями направлены, прежде всего, на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворение их биологической потребности в движениях.

#### **Задачи программы:**

1. воспитывать интерес к занятиям физическими упражнениями
2. способствовать обогащению и углублению знаний о спортивных играх
3. расширять у детей двигательный опыт.
4. способствовать развитию и совершенствованию функциональных систем организма, двигательных навыков и качеств, психических процессов.

Основной формой работы и ведущим видом деятельности является игра. Разнообразие форм и средств физического воспитания позволяют научить детей не бояться мяча, перемещаясь, выходить к нему, правильно ловить, выполнять точные броски и передачи одной или двумя руками, с радостью и эмоциями играть в подвижные игры с мячами – все это достижимо, если применять упражнения различной сложности выполнения. Такие упражнения, подводящие и обучающие, необходимы в дальнейшем при изучении раздела «Спортивные игры».

Особенный интерес вызывают у ребят спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, настольный теннис и т. д., а также спортивные упражнения. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячами различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение.

При проведении занятий можно выделить два **направления**:

**оздоровительная направленность**, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;

**повышение двигательной подготовленности учащихся**, отвечающей требованиям учебной программы.

#### **Место внеурочной деятельности в плане школы**

Занятия курса входят во внеурочную спортивно-оздоровительную деятельность для решения задач воспитания и социализации детей.

Программа рассчитана на 1 год обучения, ориентирована для обучающихся 1-х классов, 33 часа в год.

Трудоемкость курса - 1 час в неделю в каждой группе. В группы принимаются дети, на добровольной основе.

#### **Личностные, метапредметные и предметные**

## **результаты учебного предмета.**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных играх и нестандартных ситуациях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную игровую деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями в процессе игры со сверстниками и взрослыми, сохранять

хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **Планируемые результаты освоения обучающимися**

## программы внеурочной деятельности

### Обучающиеся должны знать:

- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаляющих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физкультурой и спортом.

### К концу прохождения программы дети **должны уметь:**

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, ловкости, силы, скорости;

### По программе, в середине и конце учебного года, школьники проходят **тестирование по развитию двигательных качеств:**

- Тестирование: метание набивного мяча (1 кг.) на дальность;
- Тестирование: челночный бег 3х10м, подтягивание, отжимание;
- Тестирование: пресс за 1 мин. (кол - во.раз), бег 30м.

### **Формы занятий:** теоретические, практические, участие в соревнованиях.

### **Общая характеристика курса**

#### **Теоретические занятия**

История происхождения игр с мячом.

Правила техники безопасности занятий на спортивной площадке и в спортивном зале.

Гигиенические требования к одежде и обуви. Влияние физической культуры на здоровье.

История игры «Русская лапта».

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Организация и проведение соревнований. Работа судьи – секретаря на соревнованиях»

История появления баскетбола как игры

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

История волейбола, правила игры.

#### **Практические занятия**

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.

Тестирование пройденного материала

Подвижные игры, спортивные игры.

Игры разной тематики.

Соревнования по «Подвижным играм», «Спортивным играм».

Основные правила игры в баскетбол, волейбол, русская лапта. Работа судьи и секретаря.

### **Годовой план**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Основы знаний и умений в различных жизненных ситуациях	В процессе занятий
2.	Строевые упражнения	В процессе занятий
3.	Общефизическая подготовка	В процессе занятий
4.	Подвижные и спортивные игры	33
		Всего: 33 часа

## Тематическое планирование программы курса «Стремительный мяч»

№	Темы занятий	Форма организации внеурочной деятельности	1 группа	2 группа	3 группа
1.	Правила ТБ. История происхождения игр с мячом. Влияние ФК на здоровье человека. Игра «Невод»	Беседа + практика			
2	Индивидуальные упражнения с мячом. Развитие чувства мяча. Подвижная игра «Гонка мячей в колоннах»	Практическое занятие			
3	Индивидуальные упражнения с мячом. Развитие чувства мяча. Подвижная игра «Гонка мячей в колоннах»	Практическое занятие			
4	Эстафеты с мячом. Подвижная игра «Снайперы», «Меткие броски»	Практические занятия			
5	Индивидуальные упражнения с большим и малым мячом у стены, упражнения в парах. Подвижная игра «Бросай – поймаю», «Мяч капитану».	Практическое занятие			
6	ОФП (общая физическая подготовка)	Тестирование			
7	Подвижные игры, эстафеты. Упражнения с малыми мячами.	Практическое занятие			
8	Подвижные игры, эстафеты. Упражнения с малыми мячами.	Практическое занятие			
9	Упражнение с мячом с перемещением. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	Практическое занятие			
10	Упражнение с мячом с перемещением. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	Практическое занятие			
11	Основы игры «Пионербол». Упражнения с мячом в группах через сетку.	Практическое занятие			
12	Основы игры «Пионербол». Упражнения с мячом в группах через сетку.	Практическое занятие			
13	История появления волейбола как игры. Подвижная игра «Мяч через сетку»	Совмещенное занятие			
14	Передача мяча через сетку. Подвижная игра «Мяч через сетку»	Практическое занятие			
15	Метание мяча. Подвижная игра «Лапта»	Практическое занятие			
16	Метание мяча. Подвижная игра «Лапта»	Практическое занятие			
17	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Подвижная игра «Меткий стрелок»	Практическое занятие			
18	Упражнения в парах подводящие к игре «Лапта»	Практическое занятие			
19	Подвижная игра «Лапта». Поддачи мяча битой.	Теоретическое занятие			
20	Обучение перебежкам в подвижной игре. «Лапта».	Практическое занятие			
21	Обучение подачам в подвижной игре. «Лапта».	Практическое занятие			
22	ОФП на скамейках. Подвижная игра «Лапта»	Практическое занятие			

23	Игра баскетбол: Обучение ловли и передаче мяча: Двумя руками от груди. Подвижные игры. Эстафеты	Практическое занятие			
24	Игра баскетбол: Обучение ловли и передаче мяча: Двумя руками от груди. Подвижные игры. Эстафеты	Практическое занятие			
25	История появления баскетбола как игры. Подвижная игра «Снайпер»	Теория + практика			
26	Обучение ведению мяча: с изменением направления и скорости. Подвижные игры. Эстафеты	Практическое занятие			
27	Обучение ведению мяча: с изменением направления и скорости. Подвижные игры. Эстафеты	Практическое занятие			
28	Обучение броскам мяча в кольцо. Подвижные игры. Эстафеты	Практическое занятие			
29	Игра по выбору.	Совмещенное занятие			
30	Соревнования по «Подвижным играм»	Практическое занятие			
31	Соревнования по «Пионерболу»	Практическое занятие			
32	Соревнования по «Лапте»	Практическое занятие			
33	Соревнования по «Снайперу»	Практическое занятие			

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

В.И.Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов-М: «Просвещение», 2019г.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники <https://rosuchebnik.ru/>

Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>

Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/>

<https://fk-i-s.ru/>

Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты:

<https://www.uchportal.ru/load/101>

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Демонстрационный материал:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- мячи набивные (1 кг);
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи большие (резиновые, футбольные, волейбольные, баскетбольные);
- кольца пластмассовые разного размера;
- кегли
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- стойки с баскетбольными кольцами;
- сетка волейбольная;
- конусы;
- футбольные ворота.