

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Пушновская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрено на заседании Методического объединения	«Согласованно» Зам. по ЗДУВР	«Утверждаю» Директор школы
Протокол № <u>1</u>	Колосова Н.С. / <u>Колос</u>	Голиненко Н.Н. / <u>Голи</u>
« <u>31</u> » <u>08</u> 2021 г.	« <u>31</u> » <u>08</u> 2021 г.	Приказ № <u>35/1</u> от « <u>31</u> » <u>08</u> 2021 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности
курса «Веселый мяч»
1-4 класс

Составитель:
Капач Николай Васильевич

2021-2022

Планируемые результаты.

- Укрепление здоровья;
- Повышение физической подготовленности двигательного опыта.
- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.
- Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.
- Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
- Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;
- Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачётной системы оценивания знаний, проведение конкурсов, соревнований).

Личностные результаты

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Формы подведения итогов реализации программы.

Способы проверки знаний и умений:

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- праздник «Игромания»;
- спортивный праздник «Богатырские потешки»;
- «День здоровья».

Содержание программы

Содержание программы. (34 занятия)

Игры с бегом (6 часов).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
- Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

Игры с мячом (5 часов).

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

Игра с прыжками (5 часов).

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

Игры малой подвижности (5 часов).

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

Зимние забавы (4 часов).

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

Практические занятия:

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комов».
- Игра «Клуб ледяных инженеров».
- Игра «Мяч из круга».
- Игра «Гонка с шайбами».
- Игра «Черепахи».

Эстафеты (4 часов).

Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

Практические занятия:

- Беговая эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

Народные игры (5 часов)

Теория. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»
- Разучивание народных игр. Игра «Чижик»
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»
- Разучивание народных игр. Игра "Чехарда

Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	6 ч.
2.	Игры с мячом.	5 ч.
3.	Игра с прыжками (скакалки).	5ч.
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	5ч.
5.	Зимние забавы.	4ч.
6.	Эстафеты.	4 ч.
7.	Народные игры	5 ч.
Итого:		34 ч.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема занятия	Примечания
Игры с бегом (общеразвивающие игры). 6 ч.			
1	07.09	Разучивание специальных упражнений с мячом, игра «Стоп».	
2	14.09	Беседа красивая осанка, специальных упражнений с мячом игра «Стоп».	
3	21.09	Выбираем бег «Кто быстрее», «Сумей догнать».	
4	28.09	Сила нужна каждому «Кто сильнее», «Удочка с прыжками».	
5	05.10	Веселая скакалка игра «Медведь спит».	
6	12.10	Сила нужна каждому «Очистить свой сад от камней».	
Игры с мячом. 5 ч.			
7	19.10	История возникновения игр с мячом.	
8	26.10	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».	
9	02.11	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	
10	09.11	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	
11	16.11	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	
Игра с прыжками (скакалки). 5			
12	23.11	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.	
13	30.11	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».	
14	07.12	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».	
15	14.12	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	
16	21.12	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	

Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки). 5 ч.			
17	28.12		Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.
18	11.01		Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».
19	18.01		Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».
20	25.01		Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».
21	01.02		Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».
Зимние забавы. 4 ч.			
22	08.02		Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.
23	15.02		Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов».
24	01.03		Игра «Клуб ледяных инженеров».Игра «Мяч из круга».
25	15.03		Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи».
Эстафеты. 4 ч.			
26	22.03		Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.
27	29.03		Беговая эстафеты.
28	05.04		Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
29	12.04		Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия
Народные игры 5 ч.			
30	19.04		Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.
31	26.04		Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»
32	17.05		Разучивание народных игр. Игра «Чижик»

33	24.05		Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»	
34	31.05		Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	