

## **І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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.

**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 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.

**Отличительная особенность** данной программы заключается в поэтапном преимущественном развитии обучающихся, начиная с 9-10 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 образовательная программа «Веселый мяч», чтобы как можно раньше увидеть в ребенке качества, присущие волейболисту и развивать их.

**II 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.

### **Ценностные ориентиры:**

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

Данная программа строится на принципах:

- Научности - содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- Доступности - содержание курса составлено в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- Коллективности – ребёнок получает опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, с одноклассниками.
- Патриотизма – идентификация себя с Россией, её культурой.

• При этом необходимо выделить практическую направленность курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга. Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

## V. Основные методы и технологии

В процессе обучения используются современные образовательные технологии:

**здоровьесберегающие технологии** – привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корректирующих и коррекционных упражнений;

- **лично-ориентированное и дифференцированное обучение** – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;
- **информационно-коммуникационные технологии** – показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

## Формы организации.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- **образовательно-познавательной направленности** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
  - **образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;
  - **образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.
- Формы проведения занятий** используемые в процессе реализации программы: беседы, занятия соревновательного, спортивно-рекреационного, игрового типа.

## V I. Описание места курса в учебном плане .

Программа рассчитана на 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут. Возраст детей участвующих в реализации данной программы с 7-10 лет.

## **VII .Планируемые результаты**

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.

### V III. Содержание программы. Тематическое планирование.

№	По плану	Факт.	Тема занятия	Общее количество часов	В том числе	
					теория	практика
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
5.			«Ну, простуда, берегись!»	1 час		1 час
6.			«Школа мяча»	5 час		5 час
7.			Зимние игры	2 час		2 час
8.			Подвижные игры	2 час		2 час
9			«Не боимся холода!»	3 час		3 час
10.			Спортивно-игровая программа «Богатырские	1 час		1 час

			игры»			
11.			«Пионербол»	4 час		4 час
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>

### 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> </ul> <p>Анкетирование «Умеете ли вы вести ЗОЖ».</p> <p>Конкурс рисунков «Мы за здоровый образ жизни!»</p>
4.	Спортивно-игровая программа «Веселые старты»	1 час	<p>Спортивные эстафеты.</p> <p>Подведение итогов за 1 четверть.</p>
5.	«Ну, простуда, берегись!»	1 час	<p>Спортивно-игровая программа «Ну, простуда, берегись!».</p>
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». Подвижные игры с элементами футбола.</li> <li>- «Первые шаги в волейболе». Подвижные игры с элементами волейбола.</li> <li>- «Учимся владеть мячом». Подвижные игры и упражнения с элементами волейбола.</li> <li>- «Хочу стать баскетболистом». Подвижные игры с элементами</li> </ul>

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

			<p>Переходы. Приём мяча низкий и высокий.</p> <p>- ОРУ с мячами и скакалками. Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Игра «Три касания».</p> <p>- ОРУ с мячами. Подачи. Ознакомительная игра в пионербол.</p>
12	Спортивный праздник по сказкам А.С. Пушкина	1 час	Спортивные эстафеты «По сказкам Пушкина».
13	Олимпийские игры.	2 час.	<p>-История возникновения олимпийских игр, виды спорта олимпийских игр, участники, зимние и летние олимпийские игры. Игра в пионербол.</p> <p>- «Большая шуточная олимпиада» спортивно-игровая программа.</p>
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,

### СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

№ п/п	Название.	Автор.	Издательство.	Год издания.
1.	Школа мяча: учебно-методич. пособие	Николаева Н.И.	Детство-Пресс	2008
2.	Основы развития двигательной активности младших школьников	Воронина Г.А., Кардапольцева В.Н., Рякина Т.П.	Киров	2009
3.	Журнал «Спорт в школе» - «Нестандартные игры и эстафеты» № 23	Кучкильдин Э.	Первое сентября	2007
4.	Журнал «Спорт в школе» - «Путешествие в страну здоровья». № 11	Кондрашина О.	Первое сентября	2002
5.	Русские детские подвижные игры	Покровский Е.А.	Речь	2011
6.	Физкультура в начальной школе	Болонов Г.П.	Сфера	2005
7.	Физкультура в начальной школе: внеклассная работа.	Видякин М.	Корифей	2006
8.	Формирование здорового образа жизни у	Кареева Т.	Учитель	2010

	ДОШКОЛЬНИКОВ.			
--	---------------	--	--	--