

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Департамент образования Вологодской области**  
**Управления образования и молодежной политики Грязовецкого муниципального округа**  
**Вологодской области**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Грязовецкого  
муниципального округа Вологодской области «Средняя школа №1 г.Грязовца»**

**ПРИНЯТ**

На заседании педагогического совета  
МБОУ «Средняя школа №1  
г.Грязовца»

протокол №1 от 30.08.2023г.



**Директор МБОУ «Средняя школа №1  
г.Грязовца»**

**/Е.Ю. Левчук/**

**приказ директора № 280 от 31.08.2023г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**«ЗВОНКИЙ МЯЧ»**  
**1 КЛАСС**  
**(начальное общее образование)**

Разработчик программы:  
Дебеля Оксана Геннадьевна,  
учитель физической культуры  
высшая категория

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

---

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методики технологий.

Изучение курса внеурочной деятельности «Звонкий мяч» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование учащимся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация курса внеурочной деятельности «Звонкий мяч» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

### **Цель программы**

Повышение результативности физического воспитания школьников младшего школьного возраста посредством освоения движений с мячом и изучения доступных элементов техники наиболее популярных спортивных игр: волейбола, баскетбола, футбола.

### **Основные задачи**

- приобщать детей к здоровому образу жизни и систематическим физкультурным занятиям, формировать интерес к командно-игровым элементам видов спорта;
- обеспечивать оптимальный объём двигательной активности и улучшению функционального состояния организма на фоне положительных эмоций при выполнении игровых и соревновательных действий;
- содействовать формированию первоначальных умений выполнения движений с мячом, освоению элементов техники доступных видов спортивных игр (футбола, баскетбола, волейбола) и развитию двигательных способностей;
- формировать представления об общих правилах, культуре и способах ведения соревновательной борьбы;
- развивать волевую, мотивационную и эмоциональную сферы, создавать условия для нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания детей младшего школьного возраста.

## **Место курса внеурочной деятельности «Звонкий мяч» в учебном плане**

В 1 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 66 часов.

В рамках курса предусмотрены такие формы работы, как игровые занятия, круговые тренировки, соревнования, тестирования.

### **ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ**

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций Примерной программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие учащегося. Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;
- в возможности включения школьников в деятельность, организуемую образовательной организацией в рамках модуля «Внеурочная деятельность» программы воспитания;
- в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлечённость в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на её основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчёркивается Примерной программой воспитания.

### **ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ ПЕДАГОГА ПО ПРОГРАММЕ**

Задача педагога состоит в том, чтобы сопровождать процесс оздоровления и физического развития школьника, раскрывая потенциал каждого через вовлечение в многообразную деятельность, организованную в разных формах. При этом результатом работы педагога в первую очередь является личностное развитие учащегося. Личностных результатов педагог может достичь, увлекая учащегося совместной и интересной им обоим деятельностью, устанавливая во время занятий доброжелательную, поддерживающую атмосферу, насыщая занятия ценностным содержанием.

Особенностью занятий являются их интерактивность и многообразие используемых педагогом форм работы: тестирование, соревнования школьного, городского, районного, областного, всероссийского уровня, круговые тренировки, мастер-классы и др.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

---

### Личностные результаты

Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Звонкий мяч» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формами видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения, учащиеся научатся:

*Познавательные УУД:*

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

*коммуникативные УУД:*

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

#### *регулятивные УУД:*

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты**

К концу изучения курса обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающими скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗВОНКИЙ МЯЧ»**

### **Основы знаний**

Культурно- исторические основы. Представление о возникновении мяча и разновидности игры с ним. История зарождения волейбола, баскетбола, футбола. Культура поведения участников спортивных соревнований, спортивные ритуалы. Культура взаимодействия и общения игроков спортивной команды.

Научно- методические основы. Спортивная терминология. Основные элементы техники спортивных игр. Определение победителя в спортивной игре.

### **Техника безопасности на занятиях**

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Правила поведения на соревнованиях.

### **Общая физическая подготовка**

ОРУ с предметами и без, в движении и на месте. Правильное дыхание при выполнении физических упражнений. Упражнения: на преодолении внешнего сопротивления (силовые); прыжковые, метательные и игровые (скоростно- силовые); средней интенсивности (выносливость); на растягивание и расслабление (гибкость); гимнастические, игровые задания с разными мячами в меняющихся условиях и содержащие элементы новизны (координационные); на формирование правильной осанки.

### **Специальная физическая подготовка**

Разновидности ходьбы и бега (перемещения), прыжков, стойки, остановки. Игровые упражнения. Специальная разминка и активный отдых.

### **Техника движений с мячом (элементы)**

Броски и ловля мяча, передачи, ведение мяча рукой различными способами броски мяча в баскетбольное кольцо. Вбрасывание мяча руками на дальность. Пионербол. Подвижные игры с элементами волейбола и баскетбола, ведение мяча правой (левой) ногой различными способами, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) ногой, удары по воротам. Вбрасывание мяча руками на дальность..Подвижные игры с элементами футбола.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	Контроль ные работы	Практически е работы				
Раздел1.«Элементы баскетбола»								
1.1.	«Баскетбол»	24		24		Тренировочные занятия, тестирования, соревнования, мастер-классы	устный опрос;	Урок «Как возникли первые соревнования»(РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/Урок">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/Урок</a> «Виды передвижения»(РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/Урок">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/Урок</a> «Физическикачества»(РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/</a> www.gto.ru
<b>Итого по разделу</b>		<b>24</b>						
Раздел2.«Элементы футбола»								
2.1.	«Футбол»	22		22		Тренировочные занятия, тестирования, соревнования, мастер-классы	Устный опрос;	www.gto.ru
<b>Итого по разделу</b>		<b>22</b>						
Раздел3 «Элементы волейбола»								
3.1.	«Пионербол»	20	0	20		Тренировочные занятия, тестирования, соревнования, мастер-классы	Практическая работа;	www.gto.ru
<b>Итого по разделу</b>		<b>20</b>						
<b>ВСЕГО</b>		<b>66</b>						

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.	1		1		Практическая работа;
2.	Передача мяча двумя руками от груди стоя на месте парами.	1		1		Практическая работа;
3.	Передача мяча в шеренге, по кругу (вправо, влево)	1		1		Практическая работа;
4.	Передача мяча в тройках, пятерках.	1		1		Практическая работа;
5.	Передача мяча в колоннах с переходом в конец своей колонны, а затем противоположной колонны.	1		1		Практическая работа;
6.	Передача мяча в шеренге, по кругу (вправо, влево)	1		1		Практическая работа;
7.	Передача мяча в тройках, пятерках.	1		1		Практическая работа;
8.	Передача мяча в колоннах с переходом в конец своей колонны, а затем противоположной колонны.	1		1		Практическая работа;
9.	Ведение мяча на месте;	1		1		Практическая работа;
10.	Ведение мяча вокруг себя; Передача мяча двумя руками от груди стоя на месте парами.	1		1		Практическая работа;
11.	Бросок мяча в баскетбольную корзину с места.	1		1		Практическая работа;
12.	Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его. Передача мяча в тройках, пятерках.	1		1		Практическая работа;
13.	Подвижные игры с элементами баскетбола	1		1		Практическая работа;
14.	Передача мяча в тройках, пятерках.	1		1		Практическая работа;

15.	Бросок мяча в баскетбольную корзину с места.	1		1		Практическая работа;
16.	Бросок мяча в корзину одной рукой.	1		1		Практическая работа;
17.	Ведение мяча вокруг себя;	1		1		Практическая работа;
18.	Ведение мяча на месте;	1		1		Практическая работа;
19.	Передача мяча в колоннах с переходом в конец своей колонны, а затем противоположной колонны.	1		1		Практическая работа;
20.	Передача мяча в шеренге, по кругу (вправо, влево)	1		1		Практическая работа;
21.	Передача мяча в колоннах с переходом в конец своей колонны, а затем противоположной колонны.	1		1		Практическая работа;
22.	Передача мяча в шеренге, по кругу (вправо, влево)	1		1		Практическая работа;
23.	Бросок мяча в корзину одной рукой.	1		1		Практическая работа;
24.	Подвижные игры с элементами баскетбола	1		1		Практическая работа;
25.	Передача мяча в парах;	2		2		Практическая работа;
26.	Броски мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через сетку; одной рукой	2		2		Практическая работа;
27.	Броски мяча вверх и ловля, с ударом о стену, с отскоком от пола.	2		2		Практическая работа;
28.	Броски и ловля из различных исходных положений	2		2		Практическая работа;
29.	Броски и ловля в парах разными способами	2		2		Практическая работа;
30.	Броски и ловля в движении.	2		2		Практическая работа;
31.	Броски и ловля мяча в парах с хлопком, прыжком, с поворотом кругом, с ударом о стену, с отскоком от пола	2		2		Практическая работа;
32.	Броски мяча одной рукой (двумя руками) через сетку,	2		2		Практическая работа;

	вдаль, в цель, в пол					работа;
33.	Учебная игра «Пионербол».	2		2		Практическая работа;
34.	Подвижные игры с элементами волейбола	2		2		Практическая работа;
35.	Выполнение удара по неподвижному мячу с места носком стопы;	3		3		Практическая работа;
36.	Выполнение удара с места внутренней стороны стопы.	3		3		Практическая работа;
37.	Остановка (приём ногой)	3		3		Практическая работа;
38.	Броски и ловля мяча в парах с хлопком, прыжком, с поворотом кругом, с ударом о стену, с отскоком от пола	3		3		Практическая работа;
39.	Прокатывание мяча ногой.	3		3		Практическая работа;
40.	Ведение мяча прямо.	3		3		Практическая работа;
41.	Ведение мяча по коридору	3		3		Практическая работа;
42.	Подвижные игры с элементами футбола.	3		3		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО КУРСУ		66		66		

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

---

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стенка гимнастическая  
Канат для лазанья с механизмом крепления  
Мост гимнастический подкидной  
Скамейка гимнастическая жёсткая  
Скамья атлетическая наклонная  
Гантели наборные  
Маты гимнастические  
Мяч набивной (1 кг, 2 кг)  
Мяч малый (теннисный)  
Скакалка гимнастическая  
Палка гимнастическая  
Секундомер настенный с защитной сеткой  
Сетка для переноса малых мячей

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

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой  
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой  
Мячи баскетбольные для мини-игры  
Сетка для переноса и хранения мячей  
Жилетки игровые с номерами  
Стойки волейбольные универсальные  
Сетка волейбольная  
Мячи волейбольные  
Табло перекидное  
Ворота для мини-футбола  
Сетка для ворот мини-футбола