

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми  
Управление образования администрации муниципального образования городского округа «Усинск»  
«Усинск» кар кыгшын муниципальнй юкбнлбн администрацияса йбзбс велбдбмбн веськбдланбн  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 4  
с углубленным изучением отдельных предметов» г. Усинска  
(МБОУ «СОШ № 4 с углубленным изучением отдельных предметов» г. Усинска)  
«Откымын предмет пдысянь велбдан 4 №-а шбр школа» Усинск к.  
муниципальнй велбдан сьбмкуд учреждение  
Молодежная ул., д. 10, г. Усинск, Республика Коми, 169712  
Тел./Факс: +7(82144) 4-68-93, Тел.: +7(82144) 2-43-78, 2-20-10, 2-38-90, 4-26-16;  
E-mail: [usinskshkola4@gmail.com](mailto:usinskshkola4@gmail.com) Сайт: <http://mbous4.ru>  
ОКПО 48397053 ОГРН 1100897322 ИНН 1106011519 КПП 110601001

---

Рассмотрено

На заседании НМК

учителей физической культуры, ОБЖ, технологии,  
предметной области «Искусство»

Протокол № 1 от 31.08.2022

ПРИЛОЖЕНИЕ к ООП  
НОО

## ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### «ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ»

Направление:  
техническое  
для учащихся 1 классов  
Срок реализации: 1 год  
Составитель:  
Левковская О.В.

г. Усинск  
2022 г.

## Содержание программы

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;

Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;

Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648-20;

СанПиН 1.2.3685-21;

Основной образовательной программы МБОУ «СОШ №4 с углубленным изучением отдельных предметов» г. Усинска

Программа полностью построена на подвижных играх с мячом. Подвижные игры с мячом в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Важнейшее достоинство игр с мячом состоит в том, что в своей совокупности они, по существу, исчерпывают все виды свойственных человеку естественных движений: ходьбу, бег, прыжки, борьбу, лазанье, метание, бросание и ловлю, упражнения с предметами – потому являются самыми универсальными и незаменимым средством физического воспитания детей.

Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей. Содержание программы ориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма. Смена видов действия с мячом, использование различных дополнительных игровых приемов с разной физической нагрузкой сосредотачивает внимание детей, дисциплинирует и, снимает напряжение. Программа представляет собой систему, позволяющую научить ребенка свободно владеть мячом, передвигаться с ним по площадке в различных направлениях, развитие скоростных качеств.

Программа предусматривает как индивидуальное умение владения с мячом, так и действие в микрокомандах – парами, тройками, пятерками.

**Цель программы:** сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры с мячом. В процессе реализации программы решаются:

**задачи:**

- познакомить детей с подвижными играми с мячом, их правилами, - учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила;
- развивать координационно-двигательные способности, - проводить профилактику и коррекцию осанки,
- формировать организаторские навыки, обретать и расширять диапазон навыков, связанных с двигательной активностью учащегося, готовить к дальнейшему совершенствованию двигательных способностей,

- содействовать социальной адаптации гиперактивных детей.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности «Веселый мяч» по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

**Курс «Веселый мяч» осваивается на принципах**

- реализации потребности детей в двигательной активности,
- учета специфики двигательных занятий,
- комплексном подходе к укреплению и сохранению здоровья учащихся,
- постепенном усилении физической и мышечной нагрузки,
- разнообразной физической деятельности учащихся,
- преемственности урочных и внеурочных работ
- научность;
- систематичность и последовательность;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей;
- создание положительного эмоционального фона.

Программа рассчитана на 34 часов (1 час в неделю) для 1 класса, возраст 7- 8 лет. Занятия проводятся в учебном кабинете, в спортивном зале, на улице.

Подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Передовые представители культуры: К.Д. Ушинский, Е.А. Покровский, Д.А. Колодца, Г.А. Виноградов и др., заботясь о просвещении, образовании и воспитании детей, призывали повсеместно собирать и описывать народные игры, чтобы донести до потомков народный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка.

Игры являются неотъемлемой частью художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

**Учебно-тематический план**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы программы</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>1</b>	Теория	<b>1</b>
<b>2</b>	Упражнения и игры с передачей мяча	<b>7</b>
<b>3</b>	Упражнения и игры с ведением мяча	<b>5</b>
<b>4</b>	Упражнения и игры с бросками мяча в корзину	<b>8</b>
<b>5</b>	Подвижные игры с элементами баскетбола	<b>6</b>
<b>6</b>	Подвижные игры с элементами футбола	<b>7</b>
<b>Итого</b>		<b>34</b>

## **Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты**

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы 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 (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметные результаты**

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД) освоения учащимися содержания программы 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 на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную 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 при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

### **Предметные результаты**

В результате освоения программы учащиеся должны:

- понимать, что занятия физическими упражнениями являются средством укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в спортивном зале;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- 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;

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

### Календарно - тематическое планирование

№ П/П	Название темы занятия	Количество часов
1	Как появился мяч? История народной подвижной игры с мячом. Т.Б. на занятиях подвижными играми.	1 час
2	<b>Упражнения и игры с передачей мяча.</b> Игры: «Картошка», «Мяч водящему».	1 час
3	Игры «Успей поймать», «Гонка мячей по кругу».	1 час
4	Игры «Поймай мяч», «Займи свободный кружок».	1 час
5	Групповые игры: «Мяч соседу», «Охотники и утки».	1 час
6	Групповые игры: «Летающий мяч», «Вышибалы».	1 час
7	Эстафеты с теннисными мячами. Игра с мячом: «Бег по кочкам».	1 час
8	Большая игра с малым мячом: «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».	1 час
9	<b>Упражнения и игры с ведением мяча.</b> Игры: «Вызовы по номерам», «Ловец с мячом».	1 час
10	Эстафеты с ведением волейбольного мяча.	1 час
11	Игры: «Попади в обруч», «Съедобное - несъедобное».	1 час
12	Игры: «Десяты», «Я знаю пять имён...»	1 час
13	Эстафеты с ведением волейбольного мяча.	1 час
14	<b>Упражнения и игры с бросками мяча в корзину.</b> Игры: «Пять бросков», «Чья команда больше».	1 час
15	Эстафеты с бросками мяча в корзину.	1 час
16	Игры: «Мяч ловцу», «Мяч капитану».	1 час
17	Большая игра с большим теннисным мячом: «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».	1 час
18	Игры: «Бросание мяча в парах», «Метко в корзину».	1 час
19	Игры: «Цель», «Меткие стрелки».	1 час
20	Эстафеты с обручами и мячами.	1 час
21	Игры: «Перестрелка», «Воздушная цель».	1 час
22	<b>Подвижные игры с элементами баскетбола.</b> Игры: «В десяточку», «Успей подобрать».	1 час
23	Игры «Колесо», «Гонка мяча по шеренгам».	1 час
24	Игры «Выстрел в небо», «Штандер».	1 час
25	Игры «Передал - садись», «Быстрая подача».	1 час
26	Игры «Бросай - беги», «Борьба за мяч».	1 час
27	Эстафета с ведением мяча и броском в корзину.	1 час
28	<b>Подвижные игры с элементами футбола.</b> Игры «Отбей мяч», «Футболист».	1 час
29	Игры «Мяч в ворота», «В цель».	1 час
30	Игры «Земля, вода, воздух, огонь», «Боулинг».	1 час
31	Игры «Сбей цель», «Мяч в ворота».	1 час

32	Эстафета с забиванием мяча в ворота.	1 час
33	«Мини-футбол», «Боулинг».	1 час
34	Игра в мини - футбол.	1 час

#### **Материально – техническое обеспечение программы**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал школы.

Для организации образовательного процесса необходим следующий спортивный инвентарь:

1. Баскетбольные мячи – 10 штук
2. Волейбольные мячи – 10 штук
3. Футбольные мячи -10 штук
4. Теннисные мячи -10 штук
5. Фишки -10 штук
6. Скакалка гимнастическая -6 штук
7. Обруч гимнастический -2 штуки
8. Скамейка гимнастическая – 2 штуки

#### «Мяч в корзину»

Для школьников младших классов подвижная игра «Мяч в корзину» станет полезной для здоровья альтернативой суетливой беготне по школьным коридорам на перемене. Весь необходимый спортивный инвентарь – это мяч и обычная корзина небольшого размера. Детей необходимо поделить считалкой на несколько команд. По очереди участникам команд предлагается бросать в корзину, находящуюся на расстоянии полутора-двух метров, мяч. Победит команда, участники которой попали в корзину мячом больше остальных.

#### «Догони мяч»

Для подвижной веселой игры «Догони мяч» детей должно быть шесть и больше. Игроки выстраиваются в круг. Расстояние между ними около метра. Выбирается с помощью считалки водящий, который выходит из этого круга, делая шаг назад. По команде мяч передается внутри игрового круга, а водящий должен в это время по внешней его стороне добежать до места, где ранее стоял. Если мяч оказался там раньше, то игра повторяется. Если водящий добежать успел раньше, то считалкой выбирают следующего.

#### «Овладей мячом»

Для подвижной игры «Овладей мячом» нужен, собственно, сам мяч. Двое участников становятся на колени, берутся за резиновый мяч обеими руками. Его по сигналу необходимо отобрать у соперника и поднять вверх над головой. Падать на пол, касаться

руками своего соперника запрещено! В игру эту играть можно, разделившись на команды.

#### «Мяч соседу»

Игроки, кроме водящего, выбранного жребием или считалкой, в круг становятся на расстоянии полуметра. Водящий из круга выходит. Игроки друг другу перебрасывают мяч, а водящий, не входя в круг, к нему должен прикоснуться. Можно бросать мяч только рядом стоящему игроку. «Пятнать» мячик можно и налету, и в руках игроков. Если произошло это в воздухе, то водить должен тот участник, который бросал последним мяч. Если в руках, то водящим становится тот, в чьих руках мяч был «запятнан». Выигравшим в подвижную детскую игру «Мяч соседу» считается игрок, который меньше всех был водящим.

#### «Мяч водящему»

Играющие строятся в две-три колонны. На расстоянии 1 м от них стоят водящие с большим мячом в руках. Между ними черта, за которую нельзя заходить. Водящий бросает мяч игроку, стоящему первым в колонне; тот броском возвращает его обратно и бежит в конец колонны, затем водящий бросает мяч второму и т.д. Когда первый игрок в колонне вновь окажется на своем месте, он поднимает руки вверх.

#### «Три стихии: земля, воздух, вода»

Площадка разделена на три зоны - земля, воздух, вода. Ведущий называет предмет: самолет - играющие бегут в зону, обозначающую «воздух»; «пароход» — в зону «вода»; «дерево» — в зону «земля». Игрок, нарушивший правила, выбывает из игры.

#### “Займи свободный кружок”

На полу в разных местах кладутся обручи на расстоянии 1,5 м один от другого. Все дети, за исключением водящего, становятся в них, затем перебрасывают мяч товарищам в разных направлениях. Водящий, находясь между обручами, старается поймать мяч на лету или хотя бы коснуться его рукой.

Если водящему удаётся это сделать, воспитатель даёт свисток. По свистку игроки, находящиеся в обручах, меняются местами, а водящий старается занять любой из обручей. Кто не успел занять обруч, тот становится водящим.

Подвижная игра «летающий мяч».

В игре могут участвовать » от 3 до 6 игроков по 2-4 команды. Каждая команда выстраивается за линией круга, которую можно начертить мелом. Игроки стоят друг от друга на расстоянии 1-1,5 м. По свистку занимающиеся команды бросают мяч от игрока к игроку условленное количество раз. Выигрывает команда, которая первой закончит выполнение всех передач. Подвижную игру можно разнообразить, изменив задание, например: поймав мяч, повернуться кругом и после поворота передать мяч; поймав мяч сделать одно ведение и передать мяч; передавать одновременно два мяча; поймав мяч, игрок пробегает вокруг своей команды и передает его следующему игроку.

#### «Мяч соседу»

Все участники игры встают в круг. Для игры нужно 2 мяча. Мячи могут быть абсолютно любые. В начале игры один мяч берет любой из участников, а другой мяч берет тот участник, который стоит напротив. По команде Старт все игроки начинают быстро передавать мяч в одном направлении. Мячи нужно передавать очень быстро, чтобы один из мячей догнал другой. В итоге тот участник, у которого в руках окажется одновременно два мяча, считается проигравшим.

#### «Мяч капитану»

Содержание игры. Руководитель, выйдя на середину площадки, бросает мяч вверх между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Завладев мячом, игроки каждой команды стремятся путём передач подвести мяч как можно ближе к своему ловцу и бросить ему мяч так, чтобы он поймал его на лету. Противники стараются перехватить мяч и, в свою очередь, подвести его и бросить своему ловцу. Играющие мешают ловцу поймать мяч. При этом в нейтральную зону не имеют права заходить ни играющие, ни ловец. Игроки каждой команды примерно поровну распределяются на защитников и нападающих. Те и другие могут передвигаться по всему полю. Когда ловец одной из

команд поймает мяч на лету, ИГРА начинается снова с центра площадки, а за ловлю мяча ловцом команда получает очко. Игра продолжается установленное время (10-15 мин), после чего команды меняются сторонами площадки и играют вторую половину игры. Выигрывает команда, получившая больше очков.

Правила игры: 1. Бегать с мячом не разрешается. Игрок может сделать не более 2 шагов, а на 3-м передать мяч. В противном случае противники выбрасывают мяч сбоку, напротив места, где допущена ошибка. 2. Мяч считается пойманным, если ловец поймал его с воздуха или после отскока от противника. 3. Мяч, отскочивший от земли или стены, ловцу не засчитывается. 4. Мяч, вылетевший за границу площадки, вбрасывает игрок-противник с того места, где мяч пролетел границу. 5. Если игрок-защитник зайдёт в нейтральную зону, мяч вбрасывается противником сбоку. 6. Если ловец при попытке завладеть мячом выскочит в нейтральную зону, ловля не засчитывается. 7. После того как ловец поймает мяч, игру начинают с середины или противник вбрасывает мяч с лицевой стороны около угла площадки (по договорённости). 8. Нельзя толкать друг друга и вырывать мяч. За нарушение этого правила даётся штрафной бросок: пострадавший игрок становится в 5-6 м от своего ловца и бросает ему мяч, который может отбивать только один из защитников команды противника. Все остальные находятся за штрафной линией. Штрафная линия чертится в 5-6 м от нейтральной зоны. 9. Если два игрока одновременно схватят мяч, даётся спорный бросок.

#### «Мяч ловцу».

Игра между двумя командами по 6— 10 человек проводится на баскетбольной площадке. Каждая команда выбирает по одному «ловцу». Он становится в круг диаметром 1,5 м (или треугольник примерно того же размера), очерченный невдалеке от противоположной лицевой линии. Круг ловца опоясывает нейтральная зона шириной до 1 м, в которую нельзя заступать никому.



После розыгрыша начального спорного броска игроки команды, завладевшей мячом, стремятся с помощью передач и ведения приблизиться к своему ловцу и бросить ему мяч, который ловец должен поймать на лету. Соперники стараются затруднить действия атакующих и перехватить мяч, и, когда это им удастся, команды тотчас меняются ролями. За грубую игру назначается штрафной бросок, выполняемый с 5—6 м от круга ловца, которому может препятствовать только один защитник, располагающийся за границей нейтральной зоны. За каждый меткий бросок с игры или со штрафного начисляют одно очко, после чего мяч передают противоположной команде для введения из-за лицевой линии. Продолжительность игры — два тайма по 5 мин.

«Выстрел в небо».

Игроки распределяются по двум командам и располагаются вокруг очерченного круга диаметром 10—12 шагов. Сначала представители одной команды, а затем другой по очереди выходят в круг с теннисным мячом в руке и метают мяч вертикально вверх как можно выше. Руководитель засекает время полета мяча от выпуска из руки до момента удара о землю. Чем сильнее бросок и выше брошен мяч, тем больше время его полета. Можно метать из круга одновременно в два мяча. Чей мяч дольше продержится в воздухе, та команда получает 1 очко.

«Штандер-стоп».

Перед началом игры с помощью считалки выбирается водящий. Его функция будет только «вбросить» мяч в игру. Дальше он становится таким же игроком, как и остальные ребята. Все участники игры встают в круг, а водящий в центр круга. Он высоко подбрасывает мяч и громко кричит «Штандер – Оля!», называя имя любого из детей. Теперь водящим становится тот, чье имя назвали. Он старается как можно скорее поймать мяч. А все остальные дети разбегаются, стараясь оказаться как можно дальше от нового водящего. Как только удалось поймать мяч, водящий кричит «Штандер-стоп!». После этого все обязаны остановиться на месте и поворачиваются лицом к водящему.

Водящий выбирает любого из детей и называет его имя: «Я попаду в Колю!» После этого Коля должен сложить руки кольцом перед собой. В это «баскетбольное» кольцо и должен попасть мячом водящий. Чтобы попасть в кольцо было проще водящий имеет право подойти поближе. Для этого он заранее, не начиная движения, объявляет, сколько и каких шагов он хочет сделать.

Шаги в детской подвижной игре с мячом «Штандер-стоп» бывают такие:

«Простые» — обыкновенный шаг

«Гигантские» — шаг делается как только возможно шире.

«Лилипутские» — шаг делается на длину стопы, то есть к мыску одной ноги приставляется пятка другой.

«Зонтики» – выполняется прыжком, причем в прыжке надо повернуться вокруг себя градусов на 150-180.

«Лягушачьи» — прыжок из положения на корточках

Детям, обычно, интереснее называть расстояние не обычными, а «смешными» шагами. Например, это может звучать так: «До Коли четыре лилипутских, два гигантских и три зонтика!» После этого водящий начинает двигаться к Коле. Здесь тоже есть свои правила. Во-первых, двигаться надо по кратчайшей прямой, а, во-вторых, выполнить ВСЕ названные шаги и только их. Подойдя к Коле, водящий бросает мяч, стараясь попасть в кольцо из рук. Если попал, то новым «вбрасывающим» водящим станет Коля, если не попал, то водить ему самому. Но обязанности такого водящего очень необременительны –

просто подкинуть мяч и крикнуть чье-то имя. Детская подвижная игра с мячом «Штандер-стоп» тем и хороша, что даже самый неуклюжий и неловкий ребенок не застрянет в роли «вечного» водящего как, например, в салках, жмурках и многих других играх.

«Метко в цель»

По установленному сигналу руководителя играющие первой шеренги бросают мячи в городки (булавы), стараясь их сбить. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. Ребята, бросавшие мячи, бегут, подбирают их и передают участникам следующей команды, а сами становятся в шеренгу сзади них. По команде руководителя играющие второй шеренги (команды) также бросают мячи в городки. Опять подсчитываются сбитые городки. Так играют 2-4 раза.

Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков.

Правила игры: 1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя. 2. При броске заходить за стартовую черту нельзя. Бросок зашедшего за черту не засчитывается.