

Документ подписан электронной подписью
МАОУ «СОШ № 5 ИМ. И.Д.ЧЕРНЯХОВСКОГО»

01289A8F00A2AF84A24FAF43CD6D8F4D77
Срок действия с 07.02.2023 до 07.05.2024

ное общеобразовательное учреждение «Средняя
школа № 5 имени дважды Героя Советского Союза
И.Д.Даниловича Черняховского»
(МАОУ «СОШ № 5 им. И Д. Черняховского»)

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Движение – есть жизнь»
2 – 4 класс
на 2023– 2024 учебный год

Составитель:
Путятин Светлана Григорьевна
Белкина Екатерина Сергеевна;
Трошечко Наталья Николаевна;
учителя физического воспитания

город Черняховск

2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности (факультатива, клуба, проектной мастерской и т.д.) «Движение – есть жизнь» разработана в соответствии с Положением о рабочей программе курсов внеурочной деятельности в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего и основного общего образования на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 03.07.2016) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 15.07.2016);
- Требований Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее ФГОС НОО);
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 06 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях, изменения №3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 г. № 81);
- Учебного плана внеурочной деятельности МАОУ «СОШ № 5 им. И. Д. Чернышевского» на 2023 – 2024 учебный год.

Цель программы: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, овладение техническими и тактическими навыками игры в волейбол, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств

Программа составлена для обучающихся 2-4 -го класса в возрасте 8-11 лет.

Программа рассчитана на 34 часа, занятия проводятся 1 раз в неделю. Срок реализации программы – 3 год (года).

Программа курса предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на три года обучения и предлагает последовательный переход от результатов первого уровня к результатам второго уровня и имеет возрастную привязку:

1-й уровень группа начальной подготовки первого года обучения (8-9 лет), и группа начальной подготовки второго года обучения (9-10 лет),
2-й уровень группа начальной подготовки третьего года обучения (10-11 лет).

В группах начальной подготовки (8 - 11 лет) закладывается база для дальнейшего роста: развитие быстроты, ловкости, гибкости, владение основными двигательными навыками, основы технической подготовки; индивидуальная тактическая подготовка и начало действий в парах, тройках. Особенность данной группы детей такова, что они не могут долго находиться без движения, слушать, выполнять одно и то же действие, поэтому беседы, упражнения, нагрузки здесь носят кратковременный характер с частыми, но незначительными интервалами отдыха. Здесь приемлемы следующие методы организации учебно-тренировочного процесса: соревновательный, игровой, повторный. Очень важно в этот период, чтобы дети находились как можно больше с мячом, не только при работе в технической подготовке, но и в разминке, в физической подготовке, в игре, что вызывает больший интерес учащихся к занятиям. В силу физиологических особенностей дети в этом возрасте не обладают отчетливыми мышечно-двигательными ощущениями, поэтому на первом этапе обучения основными методами являются: рассказ, простейшие объяснения (словесный метод), показ какого-либо технического приема или действия (наглядный метод). Основными формами подготовки в этом возрасте являются спортивные и подвижные игры, пионербол с элементами волейбола, соревнования, эстафеты, физические упражнения с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики.

Первый год обучения учащиеся должны иметь представления о всех элементах в волейболе, изучить основные способы перемещений в волейболе, рациональные исходные положения для выполнения приемов игры в волейбол, разучить передачу мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу двумя руками, освоить игры подготовительные к волейболу.

Второй год обучения продолжается обучение перемещением и стойкам, обращается внимание на скорость перемещения различными способами, закрепляется навык передачи мяча сверху двумя руками и приему мяча снизу

двумя руками, начинается обучение прямому нападающему удару, нижней и верхней прямой подаче.

Третий год обучения продолжается обучение технико-тактическим действиям спортивной игры волейбол, разучивается одиночное блокирование, двухсторонняя игра

На каждом занятии проводится коллективное обсуждение решения задачи определенного вида. На этом этапе у детей формируется такое важное качество, как осознание собственных действий, самоконтроль, возможность дать отчет в выполняемых шагах при решении задач любой трудности.

В курсе используются физические упражнения разной сложности, поэтому слабые дети, участвуя в занятиях, могут почувствовать уверенность в своих силах (для таких учащихся подбираются индивидуальные упражнения). Ребенок на этих занятиях сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес к занятиям физической культуре и спорту. Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение урока. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой. В системе заданий реализован принцип «спирали», то есть возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.

Результаты освоения курса

Личностные результаты кружка «Движение – есть жизнь» являются следующие умения:

- Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
- Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,
- Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

Метапредметные результаты кружка «Движение – есть жизнь» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные:

- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий во время занятия;
- Учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные:

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

Коммуникативные:

- 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).

Предметные результаты:

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений;

Формы организации внеурочной деятельности:

подвижные игры

игры с элементами волейбола

эстафеты

игровые упражнения

однаправленные занятия

комбинированные занятия

работа в парах, группах

индивидуальная работа

контрольные занятия (разбор ошибок)

итоговые занятия планируется проводить в форме соревнований.

Виды деятельности:

игровая деятельность;

познавательная деятельность;

спортивно-оздоровительная деятельность;

Тематическое планирование

1-й уровень

группа начальной подготовки первого года обучения (8-9 лет)

группа начальной подготовки второго года обучения (9-10 лет)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теорб.	Пакт.
1.	История развития волейбола. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку. Подвижные игры «Мяч соседу». Правила игры в волейбол.	1	0.5	0.5
2.	Методика судейства игры в волейбол, расстановка игроков при игре в волейбол, переход и смена мест, изучение зон. Подвижные игры	1	0.5	0.5
3.	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку. Стартовая стойка волейболиста, устойчивая, основная; статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка.	1		1
4.	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении, подвижные игры «Взятие высоты»	1		1
5.	Беговые упражнения: медленный бег, разновидность бега в парах, техника перемещений в парах Обучение технике нижней прямой подачи, подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче;	1		1
6.	Разновидность прыжков. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.	1		1
7.	Медленный бег, разновидность бега. Нижняя передача мяча. П/и «Мяч через сетку».	1		1
8.	Специальная физическая подготовка	1		1
9.	Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей. Подвижные игры «Точно в цель»	1		1
10.	Упражнения в парах, маховые движения рук. П/и «Перекинь мяч».	1		1

11.	Маховые движения рук. Бросковые упражнения, подвижные игры «Перестрелка»	1		1
12.	Упражнения на развития специальной ловкости, подача и пас предплечьями	1		1
13.	Групповые упражнения. Элементы спортивных игр. Подвижные игры «Гуси-лебеди», «Кто быстрее»	1		1
14.	Беговые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении.	1		1
15.	Упражнения для мышц плечевого пояса. подача мяча двумя руками из –за головы	1		1
16.	Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты, «Пятнашки»	1		1
17.	Упражнения направленные на развитие выносливости (игровой, прыжковой, скоростной). Подвижные игры «Кто быстрее»	1		1
18.	Способы отбивания мяча от стены, имитация работы в парах	1		1
19.	Бросковые упражнения, отработка навыков владения мячом	1		1
20.	Бросковые упражнения в парах через сетку, имитация игры	1		1
21.	Обучение одиночной технике перемещения с мячом, техника работа в паре	1		1
22.	Имитация приема. Бросковые упражнения в парах с перемещениями	1		1
23.	Обучение навыкам приема простой верхней передачи.	1		
24.	Обучение навыкам приема простой нижней передачи. Подвижные игры «Вышибала»	1		1
25.	Отработка приема верхней передачи в перемещении	1		1
26.	Отработка приема нижней передачи в перемещении. Подвижные игры «Ловец»	1		1
27.	Отработка верхней передачи мяча партнеру через сетку, развитие навыка верхнего приема мяча. Упражнения на верхний плечевой пояс.	1		1

28.	Отработка нижней передачи мяча партнеру через сетку, развитие навыка нижнего приема мяча.	1		1
29.	Работа в парах через сетку. Отработка элементов передачи и приема мяча. Подвижные игры «Ускорения»	1		1
30.	Работа в парах через сетку с перемещением. Подвижные игры с несколькими мячами.	1		1
31.	Поддача. Способы и разновидности подачи. Подвижные игры «Попади в цель»	1		1
32.	Поддача. Имитационные упражнения для развития навыков элемента «Поддача». Специальные упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса.	1		1
33.	Специальные имитационные упражнения для развития навыков, необходимых для овладения нижней подачей	1		1
34.	Виды перемещений игроков команды при приеме	1		1
ИТОГО:		34	1	33

Тематическое планирование
2-й уровень
группа начальной подготовки третьего года обучения (10-11 лет).

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теорб.	Пакт.
1.	Отработка верхней передачи мяча партнеру через сетку, развитие навыка верхнего приема мяча. Упражнения на верхний плечевой пояс.	1	0.5	0.5
2.	Отработка нижней передачи мяча партнеру через сетку, развитие навыка нижнего приема мяча.	1	0.5	0.5
3.	Работа в парах через сетку. Отработка элементов передачи и приема мяча. Подвижные игры «Ускорения»	1		1
4.	Работа в парах через сетку с перемещением. Подвижные игры с несколькими мячами.	1		1
5.	Подача. Способы и разновидности подачи. Подвижные игры «Попади в цель»	1		1
6.	Подача. Имитационные упражнения для развития навыков элемента «Подача». Специальные упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса.	1		1
7.	Специальные имитационные упражнения для развития навыков, необходимых для овладения нижней подачей	1		1
8.	Специальные имитационные упражнения для развития навыков, необходимых для овладения верхней простой подачей	1		1
9.	Отработка нижней подачи. Изучение постановки туловища, варианты работы с мячом.	1		1
10.	Отработка верхней простой подачи. Варианты постановки при подаче, виды подброса мяча.	1		1
11.	Зонирование площадки. Подвижные игры «Займи свой домик»	1		1
12.	Варианты расстановки игроков при подаче.	1		1

13.	Виды перемещений игроков команды при приеме	1		1
14.	Виды перемещений игроков команды при различных передачах. Отработка разновысотных передач.	1		1
15.	Прием после подачи. Расстановка на площадке. Зонирование. Отработка навыков подачи и приема с перемещением.	1		1
16.	Прием после подачи. Зонирование. Отработка навыков приема с перемещением и паса. Подготовительная фаза атакующего удара.	1		1
17.	Нападающий удар. Виды нападающего удара. Игроки нападения (игрок темпа, диагональный, доигровщик)	1		1
18.	Имитация нападающего удара. Специальные прыжковые упражнения, беговые упражнения, ускорения.	1		1
19.	Имитация нападающего удара. Зонирование. Отработка прыжковой составляющей атакующего удара.	1		1
20.	Имитация нападающего удара. Отработка ударной фазы. Прыжковые упражнения.	1		1
21.	Отработка нападающего удара. Отработка прыжковых элементов нападения	1		1
22.	Отработка нападающего удара. Отработка ударной фазы. Подвижные игры «Попади в цель»	1		1
23.	Отработка нападающего удара по задней линии (зоны 1,5,6)	1		
24.	Защитные элементы приема после атаки. Имитационные упражнения защиты. Постановка, стойка, перемещения при ударе.	1		1
25.	Защитные элементы приема после атаки. Отработка защитных навыков. Стойки, перемещения, доводка мяча.	1		1
26.	Закрепления навыков различных игровых элементов (подача, прием, передача, удар). Формирование комплексного подхода к игре.	1		1

27.	Закрепления навыков различных игровых элементов. Имитация игровых моментов. Разбор тактик игры в волейбол, схем (1-5; 2-4)	1		1
28.	Формирование комплексного, разностороннего представления об игре. Отработка игровых элементов. Подвижные игры «Пионербол»	1		1
29.	Координационные упражнения, беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения для развития скоростных, прыжковых качеств.	1		1
30.	Отработка игровых элементов. Перемещение на площадке. Зонирование.	1		1
31.	Отработка игровых элементов. Подвижные игры «Пионербол»	1		1
32.	Отработка игровых тактик, изучение зонирования площадки, отработка игровых навыков. Подвижные игры «Хвост дракона»	1		1
33.	Отработка игровых навыков, элементов игры, развитие комплексного представления об игре и различных тактиках приема, перемещения и атаки. Подвижные игры с элементами волейбола.	1		1
34.	Отработка верхней передачи мяча партнеру через сетку, развитие навыка верхнего приема мяча. Упражнения на верхний плечевой пояс.	1		1
ИТОГО:		34	1	33