


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Новосибирска
«Средняя общеобразовательная школа № 58»

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по ВР
28.08.2020 г.
 Н.Ю. Пугачева



**Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
(спортивно-оздоровительное направление)**
Уровень образования: начальное общее образование
Срок освоения: 3 года

Составитель:
Андреева Анастасия
Юрьевна,
учитель физической культуры

Новосибирск, 2020 г.

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1 Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

Выпускник научится:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;

Ученик получит возможность научиться:

- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Познавательные УУД:

Выпускник научится:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;

Ученик получит возможность научиться:

- устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД

Ученик научится:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;

Ученик получит возможность научиться:

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

Ученик научится:

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся; - развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

Ученик получит возможность научиться:

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются четыре раздела: Основы знаний. Общая физическая подготовка. Специальная подготовка. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; об избранном виде спорта. **В разделе «общефизической подготовки»** даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия.

Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам. **В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности»** приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке

Аннотация к программе:

Программа направлена на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей. Данная рабочая программа кружка «Волейбол» построена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, примерными программами внеурочной деятельности второго поколения. Программа предназначена для обучающихся 1-4 классов. Программа включает в себя следующие разделы: Основы знаний; индивидуальные тактические действия в нападении; закрепление техники верхней передачи; закрепление техники нижней передачи; нижняя прямая подача; закрепление техники приема мяча с подачи; подвижные игры и эстафеты; двусторонняя учебная игра; физическая подготовка.

Целью программы является: - способствовать всестороннему физическому развитию; способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики игры в волейбол, развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка.

В программу включены различные методы тренировок и занятий волейболистов, самоконтроль, самостоятельные занятия и спортивное совершенство.

В результате изучения курса у обучающихся будут сформированы: основные техническими и тактические приемы игры, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятия волейболом , формировать первичные навыки судейства. Общая трудоёмкость дисциплины составляет 140 часа (4 часов в неделю).

3. Тематическое планирование

Количество часов: 140 часа

№п/п	Раздел программы.	Содержание.	№ занятия	Дата.
1.	Техническая подготовка.	Техника безопасности. Правила игры.	1	
		Перемещение в стойке.	2	
		Передача мяча двумя руками сверху.	3	
		Передача мяча сверху.	4	
		Перемещения.	5	
		Прием мяча.	6	
		Подача.	7	
		Подача.	8	
		Перемещения, подача.	9	
		Нижняя передача на точность.	10	
		Нападающий удар.	11	
		Нападающий удар.	12	
		Передача мяча.	13	
		Прием мяча.	14	
		Нападающий удар.	15	
		Двусторонняя игра.	16	
		Передача мяча сверху.	17	
		Передача мяча в прыжке.	18	
		Прием мяча.	19	
		Учебно-тренировочная игра.	20	
		Нападающий удар.	21	
2.	Тактическая	Тактические действия в нападении.	22	

	подготовка.	Групповые действия в защите.	23	
		Командные действия в нападении.	24	
		Прием мяча от подачи, первая передача в зону №3.	25	
		Игра со второй передачи.	26	
3	ОФП.	Гимнастические упражнения в парах.	27	
		Упражнения в сопротивлении.	28	
		Подвижные игры.	29	
		Упражнения со скакалкой.	30	
		Легкоатлетические упражнения.	31	
4	Тактическая подготовка.	Тактика защиты. Выбор места при приеме.	32	
		Индивидуальные защитные действия.	33	
		Групповые действия в нападении.	34	
		Командные действия в защите.	35	
		Индивидуальные действия в нападении.	36	
5	Тактическая подготовка.	Техника нападения.	37	
		Передача мяча снизу.	38	
		Нижняя передача на точность.	39	
		Прием мяча снизу двумя руками с подачи.	40	
		Прием мяча сверху с выпадом.	41	
		Верхние передачи в группе.	42	
		Блокирование одиночное.	43	
		Учебно-тренировочная игра.	44	
		Подача мяча.	45	
		Прием мяча снизу.	46	
	Групповое блокирование.	47		
6	.	Нападающий удар.	48	
		Нападающий удар.	49	
		Учебно-тренировочная игра	50-54	
		Учебно-тренировочная игра	55	
		Учебно-тренировочная игра	56	
		Учебно-тренировочная игра	57	
7	Техническая подготовка.	Подача мяча в заданную зону.	58	
		Нападающий удар.	59	
		Блокирование.	60	
		Передача мяча в тройке.	61-62	
		Прием мяча с подачи.	63	
8	ОФП.	Упражнения для развития прыгучести.	64	

		Упражнения для развития качеств, необходимых для нападения.	65	
		Круговая тренировка.	66	
		Упражнения с отягощением	67	
		Подвижные игры.	68	
9	Тактическая подготовка.	Тактика защиты. Выбор места при приеме.	69	
		Индивидуальные защитные действия.	70	
		Групповые действия в нападении.	71-74	
		Командные действия в защите.	75	
		Индивидуальные действия в нападении.	76	
		Тактические действия в нападении.	77	
		Индивидуальные защитные действия.	78	
		Групповые действия в нападении.	79	
		Прием мяча от подачи, первая передача в зону №3.	80	
		Игра со второй передачи.	81	
10	Техническая подготовка.	Прием мяча снизу.	82-84	
		Нижняя передача на точность.	85	
		Верхняя подача мяча.	86	
		Прием мяча снизу.	87-88	
		Учебно-тренировочная игра.	89	
		Передача мяча в тройках.	90	
		Техника нападения.	91-94	
		Нижняя передача на точность.	95	
		Подача мяча в заданную зону.	96	
		Блокирование.	97	
	Передача мяча в тройке.	98		
	Учебно-тренировочная игра.	99		
11		Прием мяча с подачи	100	
		Прием мяча с подачи	101-103	
12	Тактическая подготовка.	Групповые действия в защите.	104	
		Командные действия в нападении.	105-107	
		Прием мяча от подачи, первая передача в зону №3.	108-111	
		Тактические действия в нападении.	112-114	
		Тактика защиты. Выбор места при приеме.	115	
		Групповые действия в нападении.	116	
		Командные действия в защите.	117	
		Индивидуальные действия в нападении.	118-123	

		Игра со второй передачи.	124-127	
		Групповые действия в нападении.	128	
		Тактические действия в нападении.	129-132	
		Командные действия в защите.	133	
		Игра со второй передачи.	134-136	
		Учебно-тренировочная игра.	137	
		Учебно-тренировочная игра.	138-140	

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Площадка игровая волейбольная; (9x18)

скакалка;

палка гимнастическая;

мячи: (баскетбольный, теннисный малый мяч (мягкий), волейбольные, набивные мячи)

скамейка гимнастическая;

стенка гимнастическая;

секундомер;

насос ручной;

ролик для пресса;

аптечка;

сетка волейбольная;

стойки волейбольные универсальные