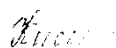


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Нижекулойская средняя школа»

Принята
на заседании педагогического
совета
Протокол №1 от 29.08.2023 г.

Согласована
Заместитель директора по
УВР



/Киселева О.А./
29.08.2023 года



Приказ №36-3 от 29.08.2023 г.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности**

**«Веселый волейбол»
для учащихся 1-4 классов**

Составитель:
Шутов Алексей Владимирович,
учитель физкультуры

д. Урусовская, 2023 год

Введение

Рабочая программа курса по внеурочной деятельности «Веселый волейбол» для 1-4 классов составлена на основе:

- *Федерального закона от 29.12.2012 г. №273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- *Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержденного Министерством просвещения РФ от 31.05.2021 года №287);
- *Письма Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 « О направлении методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности».
- *Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Нижекулойская средняя школа»;
- * Устава МБОУ «Нижекулойская средняя школа»;
- * Плана внеурочной деятельности в 5-9 классах МБОУ «Нижекулойская средняя школа»;
- *Методических рекомендаций по разработке планов внеурочной деятельности общеобразовательной организации в соответствии с обновленными ФГОС общего образования и ФООП
- * Положения о внеурочной деятельности в МБОУ «Нижекулойская средняя школа»;
- * Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам, дисциплинам, курсам, в том числе внеурочной деятельности МБОУ «Нижекулойская средняя школа» по реализации ФГОС НОО, ФГОС ООО и ФГОС СОО в МБОУ «Нижекулойская средняя школа».

Цель: формирование у учащихся мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, длительного сохранения собственного здоровья.

Задачи :

- * содействовать гармоническому физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки и развитию устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- *учить соблюдению правил техники безопасности во время занятий, оказанию первой помощи при травмах;
- *воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- * вырабатывать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения или капитана команды;
- *формировать адекватную оценку собственных физических возможностей.

Общая характеристика курса:

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.

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.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

Программа направлена на реализацию следующих **принципов**:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную - половые и индивидуальные особенности детей.

- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

Программа внеурочной деятельности предназначена для обучающихся 1-4 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность занятия 40 мин., проводится 1 раз в неделю.

Реализация программы рассчитана на годичный срок обучения.

Продолжительность занятий	Периодичность занятий	Количество часов в неделю	Количество часов в год
40 мин	4 занятия в месяц	1 час	34 часа

Занятия проводятся в спортивном зале. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

В период чрезвычайных ситуаций, погодных условий, введения карантинных мероприятий по заболеваемости гриппом, ОРВИ и другими инфекционными заболеваниями, образовательный процесс по данному учебному курсу осуществляется с использованием дистанционных технологий, социальных сетей и других форм.

При необходимости в течение учебного года учитель может вносить в программу коррективы: изменять последовательность занятий внутри темы, имея на это объективные причины.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

*личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

*метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

*предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

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

**Определять* и *высказывать* простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

*В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1.Регулятивные УУД:

*Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

*Проговаривать последовательность действий.

*Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

*Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

2. Познавательные УУД:

*Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

*Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.

3. Коммуникативные УУД:

*Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других.

*Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

*Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

*осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

*социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Содержание программы

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.

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.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих **принципов:**

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.

- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

– принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

1. УЧЕБНО–ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема занятия	Общее количество часов	В том числе	
			теория	практика
1-я четверть				
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
2-я четверть				
5.	«Ну, простуда, берегись!»	1 час		1 час
6.	«Школа мяча»	5 час		5 час
7.	Зимние игры	2 час		2 час
3-я четверть				
8.	Подвижные игры	2 час		2 час
9	«Не боимся холода!»	3 час		3 час
10.	Спортивно-игровая программа «Богатырские игры»	1 час		1 час
11.	«Пионербол»	4 час		4 час
4-я четверть				
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
	Итого:	34 час	6 час	28 час

2. 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"> - Спортивно-игровая программа «Путешествие по стране Неболейка». - Правильное питание и режим дня школьника. - Игра-беседа по правилам личной

			<p>гигиены «В гостях у Мойдодыра».</p> <p>-Закаливание организма зимой.</p> <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	Спортивные эстафеты. Подведение итогов за 1 четверть.
2-я четверть			
5.	«Ну, простуда, берегись!»	1 час	Спортивно-игровая программа «Ну, простуда, берегись!».
6.	«Школа мяча»	5 час	<p>Занятия-беседы о трех наиболее популярных видах спорта с мячом.</p> <p>- «Чарующий мир футбола».</p> <p>Подвижные игры с элементами футбола.</p> <p>- «Первые шаги в волейболе».</p> <p>Подвижные игры с элементами волейбола.</p> <p>- «Учимся владеть мячом». Подвижные игры и упражнения с элементами волейбола.</p> <p>- «Хочу стать баскетболистом».</p> <p>Подвижные игры с элементами 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>
3-я четверть			
8.	Подвижные игры	2 час	<p>- Что такое народная игра?</p> <p>Познакомить с историей народной подвижной игры. Русские народные подвижные игры «Гуси-лебеди», «Жмурки», «Палочка выручалочка», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбы».</p>

			- Подвижные игры с элементами спортивной игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».
9	«Не боимся холода!»	3 час	- «Ох, уж эти лыжи!» беседа о лыжном спорте, прогулка на лыжах. (2 час) - «Не боимся холода» (разминка, подвижные игры на свежем воздухе)
10.	Спортивно-игровая программа «Богатырские игры»	1 час	Спортивные эстафеты посвященные дню защитника отечества.
11.	«Пионербол»	4 час	- Пионербол – как разновидность волейбола. - ОРУ с мячами. Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий и высокий. - ОРУ с мячами и скакалками. Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Игра «Три касания». - ОРУ с мячами. Подачи. Ознакомительная игра в пионербол.
4-я четверть			
12	Спортивный праздник по сказкам А.С. Пушкина	1 час	Спортивные эстафеты «По сказкам Пушкина».
13	Олимпийские игры.	2 час.	-История возникновения олимпийских игр, виды спорта олимпийских игр, участники, зимние и летние олимпийские игры. Игра в пионербол. - «Большая шуточная олимпиада» спортивно-игровая программа.
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, подведение итогов года.