

ЙРЙ УЖ У П П Ж ЖЙ П ЙК ЛПК Ж ЖБЧЙЙ

йрйт dt гп пвдбишгбрий Р пг дпдп тлпк пвмбт й

Б нйрйт дбчй Ш пгтлпдпн рйчй бм рпдпдбкпрб!

БПФ ПЩ !т Дд нйрп

РАССМОТРЕНО

Педагогическим

советом

Протокол № 1

от 30.08.2024 г

БСПШБ ПД Б Б

л dtб гр дп рпк м рпг й" П !

м !пв бя йцт !2- !лмбтпг

т Дд нйрп 2024 д

## **п т р и й м р б ю й т л б**

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре и авторской программы под редакцией И.Л. Лях

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Цель организации внеурочной деятельности нашей школы в соответствии с ФГОС НОО - создание условий для достижения учащимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого учащегося в свободное от учёбы время; создание воспитывающей среды, обеспечивающей активизацию социальных, интеллектуальных интересов учащихся, развитие здоровой, творчески растущей личности, с сформированной гражданской ответственностью и правовым самосознанием, подготовленной к жизнедеятельности в новых условиях, способной на социально значимую практическую деятельность, реализацию добровольческих инициатив.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Внеурочная деятельность является частью всей учебно-воспитательной работы школы и занимает важное место в подготовке учащихся к жизни.

Внеурочная деятельность школы направлена на достижение воспитательных результатов: приобретение учащимися социального опыта; формирование положительного отношения к базовым общественным ценностям; приобретение школьниками опыта самостоятельного общественного действия.

Актуальность программы, для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления. Цель моей программы созвучна цели работы школы по организации внеурочной деятельности учащихся: овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом, баскетболом формировать у учащихся убеждение в том, что забота человека о своём здоровье и физическом развитии является не только его личным делом, но и общественным долгом.

В соответствии с целью данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и мета предметных результатов.

Основные задачи:

1. Оздоровительные задачи:

Укрепление здоровья;

Совершенствование физического развития.

создание условий для развития физических качеств, личностных качеств.

2. Образовательные задачи:

Обучение основам техники и тактики игры в волейбол; баскетбол;

Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3. Воспитательные задачи:

Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом; баскетболом;

Воспитание моральных и волевых качеств;

Развитие чувства коллективизма.

Внеурочная деятельность учащихся, как и деятельность в рамках уроков, направлена на достижение результатов освоения основной образовательной программы школы. Особое внимание в ФГОС второго поколения акцентируется на достижении личностных и мета предметных результатов, что и определяет специфику внеурочной деятельности, в ходе которой обучающийся не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться действовать, чувствовать, принимать решения и др.

Работа по внеурочной деятельности отличается большим многообразием форм, которые требуют от учащихся проявления организованности, самостоятельности, инициативы, что способствует воспитанию организованных навыков, активности, находчивости.

Основными формами занятий являются: в форме урока, беседы, урок-соревнования, урок-марафон, игра, беседа, поход, экскурсия и т.п.).

Форма организации детей на занятии: групповая, организационная и индивидуальные формы работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Осуществляемое в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занятия по программе «Волейбол», «Баскетбол» содействуют всестороннему развитию школьников.

Программа внеурочной деятельности 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.

Применяемые методы:

Словесные методы: объяснение, рассказ, беседа, и т.д.

Наглядные методы: показ упражнений, просмотр игр на дисках, слайдах и т.д.

Практические методы: метод упражнений и его варианты, метод многократного повторения упражнения, переменный, интегральный, игровой и соревновательный методы, круговой тренировки, дифференцированный.

Для реализации программы используются технологии: Игровая

Группового взаимодействия

Личностно-ориентированная

Проблемного обучения

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченно по времени (40 мин) в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка. Место программы в учебном плане.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 4 класса. Рассчитана на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

В школе предусмотрены все условия для реализации данной программы внеурочной деятельности.

Составлено расписание, имеются спортивный зал, спортивная площадка, нужный инвентарь.

## **1. мбрй d нь d и м б ь ии рй врп d и б**

умения организовывать собственную игровую деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в процессе игры;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия в игре со сверстниками и взрослыми людьми.

**й рпт рь нй d и м б бнй** освоения учащимися содержания курса 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 игровых нестандартных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры.

**б d и рь нй d и м б бнй!** освоения учащимися содержания программы по курсу 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 в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную игровую деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её 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 в процессе игры с сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**д н р ь н д и м б б н** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить с сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## 2. П Ж Б Р Й Ж П Д Б

<i>Легкая атлетика-9 часов</i>
Вводное занятие. Строевые упражнения
Прыжки с места, с разбега
Кроссовая подготовка. Бег 1000 метров
Метание мяча на дальность
Прыжковые упражнения
Подвижные игры. Ловля и передача мяча.
Учебная игра «Пионербол»
Передача мяча в парах, в движении
Учебная игра «пионербол»
<i>Гимнастика-10 часов</i>

Гимнастика. Группировка, перекаты.
Кувырок впереди зупора присев
Ходьба по бревну приставным шагом
Упражнения со скакалкой
Упражнения в равновесии «Мост»
Стревые упражнения. ОРУ. Висстоя лёжа, висна согнутых руках. Подтягивание в висе. П/И «Канатоходец»
Передвижение по диагонали, противходом, змейкой, ОРУ. Ходьба большими шагами и выпадами, повороты на носках на гим. Скамейке. Упр. для мышц пресса. П/И «скакалочка»
Строевые команды. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках, согнувшись. П/И «Самый сильный» Отжимания) <b>рб!d и м б</b>
Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперёд. Кувырок в сторону. Мост из положения лёжа.
Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Акробатическая комбинация ) <b>рб!d и м б</b> .) П/И «Рыбак и рыбки»
<b>Спортивные и подвижные игры - 15 часов.</b>
Техника безопасности на занятиях. Прыжки через скакалку. П/И «К своему флажку», «Белые медведи»
Игра «Чай-чай-выручай», Гонка мячей по кругу» «Змейка»,
Игра «Точно в мишень», «Кто быстрее» <i>Правила организации и проведения игр.</i>
Игра «Пятнашки». Комбинированные эстафеты
П/И «Стенка», «Пустое место», «точно в цель».
Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом.
Ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге <i>Значение закаливания для укрепления здоровья. П/И «Горячий котёл»</i>
Ловля и передача мяча в движении Ведение мяча с изменением скорости. П/И «Мяч водящему».
Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. П/И «Мяч водящему».
Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему»
Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. Прыжки через скакалку ) <b>рб!d и м б</b> П/И «эстафеты с мячом»

Ведениемячапопрямой(шагомибегом).ОФП. Игра«Передайдругому»
Броскивцель(вкольцо,щит,обруч)Ведениемячапопрямой)рбд и м б П/И«эстафетысмячом»
ОФП.Ведениемячавпарах.Игравбаскетболпоупрощеннымправилам. Игра«Укогоменьшемечей»
Игравбаскетболпоупрощеннымправилам.Броскивцель(в кольцо,

### 3.У н б й тлп мбрйдрбрий

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма организации занятия	Виды деятельности	Дата проведения
<b>Легкаяатлетика-9 часов</b>					
1	Вводноезанятие.Строевыеупражнения	1	Комбинированное занятие	ОФП	04.09
2	Прыжкисместа,сразбега	1	Урок	ОФП	11.09
3	Кроссоваяподготовка.Бег1000метров	1	Урок	ОФП	18.09
4	Метаниемячанадальность	1	Урок		25.09
5	Прыжковыеупражнения	1	Урок	ОФП	02.10
6	Подвижныеигры.Ловляипередача мяча.	1	Урок	ОФП	19.10
7	Учебнаяигра«Пионербол»	1	Урок	ОФП	16.10
8	Передачамячавпарах,в движении	1	Урок	ОФП	23.10
9	Учебнаяигра«перестрелка»	1	Урок	ОФП	07.11
<b>Гимнастика-10 часов</b>					
10	Гимнастика.Группировка,перекаты.	1	Урок	ОФП	14.11
11	Кувыроквпередизупораприсев	1	Урок	ОФП	21.11
12	Ходьбапобревнупривставнымшагом	1	Урок	ОФП	28.11
13	Упражнениясоскакалкой	1	Урок	ОФП	05.12
14	Упражнениявравновесии«Мост»	1	Урок	ОФП	12.12

15	Стревые упражнения. ОРУ. Висстоялёжа, висна согнутых руках. Подтягивание в висе. П/И «Канатоходец»	1	Урок	ОФП	19.12
16	Передвижение по диагонали, противходом, змейкой, ОРУ. Ходьба большими шагами и выпадами, повороты на носках на гимнастической скамейке. Упр. для мышц пресса. П/И «Скакалочка»	1	Урок	ОФП	26.12
17	Строевые команды. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках, согнув ноги. П/И «Самый сильный» Отжимания) <b>рбд и м б</b>	1	Урок	ОФП	16.01
18	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед. Кувырок в сторону. Мост из положения лёжа.	1	Урок	ОФП	23.01
19	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Акробатическая комбинация) <b>рбд и м б</b> .) П/И «Рыбаки-рыбки»	1	Урок	ОФП	30.01
<b>Спортивные и подвижные игры - 15 часов.</b>					
20	Техника безопасности на занятиях. Прыжки через скакалку. П/И «К своим флажкам», «Белые медведи»	1	Урок	ОФП	06.02
21	Игра «Чай-чай-выручай», «Гонка мячей по кругу» «Змейка»,	1	Урок	ОФП	13.02
22	Игра «Точное попадание», «Кто быстрее» <i>Правила организации и проведения игр.</i>	1	Урок	ОФП	20.02
23	Игра «Пятнашки». Комбинированные эстафеты	1	Урок	ОФП	27.02
24	П/И «Стенка», «Пустое место». «Точное попадание».	1	Урок	ОФП	06.03
25	Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом.	1	Урок	ОФП	13.03
26	Ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге <i>Значение закалывания для укрепления здоровья. П/И «Горячий котёл»</i>	1	Урок	ОФП	20.03
27	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением скорости. П/И «Мяч	1	Урок	ОФП	03.04

	водящему».				
28	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.. П/И «Мяч водящему».	1	Урок	ОФП	10.04
29	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему»	1	Урок	ОФП	17.04
30	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. Прыжки через скалку <b>Урб! d и м б</b> П/И « эстафеты мячом»	1	Урок	ОФП	24.04
31	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). ОФП. Игра «Передай другому»	1	Урок	ОФП	08.05
32	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) Ведение мяча по прямой <b>Урб! d и м б</b> П/И « эстафеты с мячом»	1	Урок	ОФП	15.05
33	ОФП. Ведение мяча в парах. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Игра «У кого меньше мячей»	1	Урок	ОФП	22.05
34	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Броски в цель (в кольцо,	1	Урок	ОФП	29.05

Учебно-методическое материально-техническое обеспечение

1. Спортивные игры / Под ред. Ю. И. Портных. - М.: ФиС, 1975 г.
2. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания для 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010 г.
3. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. М: Просвещение, 2012 г.
4. Гомельский А. Я. Баскетбол: секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: Агентство «Файр», 1997 г.
6. Железняк Ю. Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. – М.: Академия, 2004 г.
7. Физическая культура. 1–11 кл.: Программа для общеобразовательных учреждений / авт. - сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. – М.: - Дрофа, 2002 г.
8. Г. В. Барчукова, В. А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010 г.
9. О. В. Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.: РГАФК, 2006 г.

Для проведения занятий необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная
2. Мячи волейбольные

3. Мячи баскетбольные
4. Гимнастическая стенка
5. Гимнастические маты
6. Скакалки
7. Мячи набивные (масса 1 кг)
8. Рулетка измерительная
9. Аптечка