

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Гимназия №96 им. В.П. Астафьева



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
комплексная

(тип программы: комплексная/тематическая)

ЛЕТЯЩИЙ МЯЧ

(наименование)

2021\22 учебный год

(срок реализации программы)

1 класс

(возраст обучающихся)

Разработчик:
Непомнящих Т. В.

2021г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика программы

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Программа направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств в игровой форме.

Объем программы (общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы)

Срок реализации программы: 33 недели.

Количество часов в неделю: 1 час

Количество часов за год: 33 часа

Режим занятий.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут.

Формы обучения и виды занятий.

Занятия проводятся в форме практических занятий, соревнований.

Цель программы – изучение подвижных игр.

Задачи программы:

- укреплять здоровье;
- содействовать правильному физическому развитию;
- узнать необходимые теоретические знания;
- воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, чувство коллективизма, чувство дружбы;
- прививать ученикам организаторские навыки.

Планируемые результаты:

совокупность знаний, умений, навыков, личностных качеств, компетенций (предметных, личностных, метапредметных результатов), приобретаемых учащимися при освоении программы по ее завершении.

Личностными результатами являются:

- 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.

Метапредметными результатами являются:

- 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;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её 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;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами являются:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
 - представлять физическую культуру 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 со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
 - знать правила и уметь играть в различные подвижные игры;
 - 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;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Формы, порядок и периодичность проведения промежуточной аттестации учащихся, подведения итогов реализации программы, аттестация (мониторинг развития физических качеств, выступления на соревнованиях). Промежуточная аттестация проводится на последнем занятии первого и второго полугодия в форме тестирования.

Учебно-тематический план

№ п/п	Программный материал	Количество часов
1.	Перемещение	4
2.	Передача мяча	8
3.	Передачи мяча	3
4.	Атакующие удары	4
5.	Прием мяча	2
6.	Блокирование атакующих ударов	3
7.	Тактические игры	3
8.	Подвижные и спортивные игры	3
9.	Физическая подготовка	2
10.	Промежуточная аттестация. Судейская практика	1

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры.	1
2	Стойка игрока (исходные положения)	1
3	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1
4	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1
5	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	1
6	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	1
7	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	1
8	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	1
9	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	1
10	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	1
11	Передача мяча снизу двумя руками над собой	1
12	Передача мяча снизу двумя руками в парах	1
13	Нижняя прямая	1
14	Верхняя прямая	1
15	Подача в прыжке	1
16	Прямой нападающий удар (по ходу)	1
17	Прямой нападающий удар (по ходу)	1
18	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	1
19	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	1
20	Прием мяча снизу двумя руками	1
21	Прием мяча сверху двумя руками	1
22	Одиночное блокирование	1
23	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	1
24	Страховка при блокировании	1
25	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	1
26	Групповые тактические действия в нападении, защите	1
27	Командные тактические действия в нападении, защите	1

28	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование	
29	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование	1
30	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование	1
31	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1
32	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1
33	Промежуточная аттестация	1