

Комитет по образованию Администрации Локтевского района Алтайского края

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Ремовская средняя общеобразовательная школа»

Принято: Педагогический совет Протокол № ____ от _____	Утверждено: И.О. Директора МКОУ «Ремовская СОШ» _____ О.В. Санькова Приказ № _____ от _____
---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Движение - жизнь»**

3-4 класс

**Разработала: Бондаренко Е.С.
Учитель физической культуры**

п. Ремовский 2023 год

1. Пояснительная записка

Образовательная область физического развития призвана сформулировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств. В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального начала в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы. Спортивные игры характеризуются целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил, которые вступают как цель и условие развития личности.

Освоение спортивных игр (волейбол, футбол, баскетбол) учащимися осуществляется в единстве с содержанием важнейших организационных форм педагогического процесса, как участие в соревнованиях и тренировочных играх.

Для овладения приемами техники и тактики игры используются следующие методы:

Целостный, расчлененный, игровой и соревновательный.

Основными средствами являются физические упражнения, вспомогательными – естественные силы природы и гигиенические факторы.

Основной формой проведения секции являются учебно-тренировочные занятия.

Цели программы:

- укрепление здоровья;
- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков,
- формирование опыта двигательной деятельности;
- овладение общеразвивающими физическими упражнениями;
- воспитание познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В рамках реализации этих целей программа ориентируется на решение следующих задач:

- развитие физических качеств и способностей, укрепление индивидуального здоровья;
- овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всех лет обучения на занятиях спортивных играх, формируя учащихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол, волейбол, футбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игры таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей учащихся. Поэтому задача развития способностей считается такой же важной, как и задача обучения.

Постепенно, по мере овладения учащимся школой движения и формирования определенных двигательных навыков и умений, доля общеразвивающих упражнений должна снижаться. В то же время значительно возрастает доля специальных упражнений.

Учитель может успешно обучать на занятиях основам техники и тактики, применяя различные методические приемы и рациональные способы организации упражнений. При этом необходимо решить две задачи: повысить качество обучения и достичь оптимальной физической нагрузки на занятиях. Одним из таких приемов обучения является выделение и разучивание основы технического приема или тактического действия. Этой основой может быть часть приема из его двигательного состава, а также одна из его биомеханических характеристик.

Качество учебного процесса во многом зависит от правильности его планирования. Для этого необходимо составить годовой план распределения прохождения учебного материала, предусмотрев три спортивных игры, и на их основе разрабатывать учебно-тренировочные планы.

Выполнение задач обучения во многом зависит от подбора подводящих упражнений, четкого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения. Важное

условие результативного обучения — точный показ разучиваемых движений, необходимое количество повторений упражнений не только на одном занятии, но и в целой системе учебно-тренировочных занятий. В ходе всех занятий следует постоянно обращать внимание учащихся на правильное выполнение всех заданных движений.

В целях успешного решения вопросов физической подготовленности всех школьников необходим индивидуальный подход в части требований к выполнению учебных нормативов. Здесь возможны различные варианты оценивания учащихся с учетом прироста в их двигательной и технической подготовленности.

При организации занятий следует строго соблюдать правила безопасности занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательной школе.

2. Планируемые результаты.

Личностными результатами изучения курса «Движение - жизнь» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метапредметными результатами изучения курса «Движение – жизнь» являются:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметными результатами изучения курса «Движение - жизнь» являются:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

3.Календарно-тематическое планирование

№	Наименование раздела программы, тема урока	Всего часов	Дата	
			По плану	Факт
Волейбол				
1.	Происхождение игры, основные этапы развития спортивной игры волейбол.	1		
2.	Техника безопасности на занятиях волейболом. Верхняя передача над собой. Нижняя подача.	1		
3.	Приём мяча двумя руками снизу над собой. Верхняя передача. Учебная игра в волейбол	1		
4.	Приём мяча двумя руками снизу после подачи. Верхняя подача. Учебная игра.	1		
5.	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1		
6.	Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах. Учебная игра	1		
7.	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Учебная игра.	1		
8.	Прямой нападающий удар.	1		
9.	Нижняя подача. Учебная игра.	1		
10.	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Учебная игра.	1		
11.	Верхняя передача в парах. Учебная игра.	1		
Баскетбол				
12.	Правила по предупреждению травматизма на занятиях баскетболом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте.	1		
13.	Ведение с изменением направления, приставным шагом. Передача двумя руками из-за головы.	1		
14.	Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра в баскетбол.	1		
15.	Ведение мяча. Бросок мяча. Учебная игра в баскетбол.	1		
16.	Ведение с обводкой. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Зонная защита.	1		
17.	Ловля высоко летящих мячей в прыжке. Учебная игра в баскетбол.	1		
18.	Передача мяча с отскоком от пола .	1		

	Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол.			
19.	Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол.	1		
20.	Броски после ведения с двух шагов. Учебная игра в баскетбол	1		
21.	Броски в движении после передачи. Прессинг. Учебная игра в баскетбол	1		
22.	Ведение с разной высотой отскока. Позиционное нападение. Учебная игра в баскетбол.	1		
23.	Совершенствование бросков с места, после ведения. Нападение быстрым прорывом.	1		
24.	Учебная игра в баскетбол.	1		
Футбол				
25.	Правила безопасности на занятиях мини-футболом. Техника и тактика игры	1		
26.	Техника игры в нападении: удары по мячу, ведение и обводка, вбрасывание мяча. Учебная игра в мини-футбол.	1		
27.	Обводка конусов. Учебная игра в мини-футбол.	1		
28.	Выполнение передачи с небольшой силой и после небольшого замаха. Учебная игра в мини-футбол.	1		
29.	Удар по неподвижному и катящему мячу. Остановка мяча, ведение мяча. Учебная игра в мини-футбол.	1		
30.	Способы выполнения ударов по мячу ногой Удары по мячу головой. Учебная игра в мини-футбол.	1		
31.	Приемы защиты: перехват мяча, отбор и выбиванием мяча. Подвижная игра «Передача мяча в квадрате» Учебная игра в мини-футбол.	1		
32.	Техника игры в защите: отбор мяча и приемы игры вратаря. Учебная игра в мини-футбол.	1		
33.	Удары по воротам. Учебная игра в мини-футбол.	1		
34.	Турнир по мини-футболу.	1		
	Всего часов:	34		