

Пояснительная записка

Актуальность и назначение программы

Программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, федеральной образовательной программы начального общего образования и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 1,3 классов. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования в урочной и внеурочной деятельности.

Актуальность внеурочных занятий «Чемпион» со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма, а также позволяет учащимся совершенствовать спортивные навыки и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время.

Программа опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально-волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области волейбола. Данная программа создает условия для развития и популяризации занятий волейболом.

Назначение программы – создание условий для развития разносторонней, свободной, социально ориентированной личности и создание условий для реализации потенциала обучающихся по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности. Программа курса по пионерболу включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части изучаются основные технические приемы и тактические комбинации. Программа данного курса представляет систему спортивно-оздоровительных занятий для учащихся 1,3 классов и реализуется в рамках внеурочной деятельности в соответствии с образовательным планом.

В рамках курса внеурочной деятельности «Чемпион» учащиеся 1,3 классов осваивают правила и технику игры «Пионербол».

Цели и задачи реализации программы

Цель – обеспечение образовательных запросов обучающихся в области физической культуры через организацию внеурочных занятий, создавая условия для оптимального физического развития детей; освоение основ спортивной техники игры в пионербол.

Основные задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация пионербола как средства активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям пионербол; обучение технике и тактике игры в пионербол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний; воспитание моральных и волевых качеств.

Варианты реализации программы и формы проведения занятий

Программа реализуется в работе с обучающимися 1,3 классов. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий составляет в 1 классе – I четверть-35 мин., II-IV четверть-40 мин., в 3 классе – 40 мин.

Основными формами проведения занятий являются:

- однонаправленные занятия посвящены только одному из компонентов подготовки игрока пионербол: технической, тактической или физической;
- комбинированные занятия включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, тактическая и физическая подготовка;
- целостно-игровые занятия построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил;
- контрольные занятия посвящены приёму нормативов у учащихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности обучающихся

Взаимосвязь с программой воспитания

Воспитывающее значение кружка «Чемпион» раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга

Это проявляется:

в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в программе воспитания;

в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлеченность в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

в развитие моральных и волевых качеств учащихся.

в формированию социальной активности учащихся.

в формирование здорового образа жизни потребности систематически заниматься физическими упражнениями в быту.

В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Ценностное наполнение внеурочных занятий

Ценностные ориентиры содержания программы внеурочной деятельности «Чемпион» направлены на воспитание творческих, компетентных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Курс обучения игре в пионербол и технические приемы, которые в ней задействуются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания учащихся. Игра в пионербол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области пионербола.

Содержание программы внеурочной деятельности «Чемпион»

Материал программы разбит на 4 раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы, общая физическая подготовка (ОФП).

1 класс

1. Основы знаний

О технике безопасности при занятии спортом;

Об основах здорового образа жизни;

Нужен ли режим дня;

Об основных нормах гигиены(уход за телом, спортивной одеждой и обувью).

2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене, на полу с места.

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5 м из исходного положения сидя. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления. Ускорения в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, передачи мяча.

Упражнения для развития физических качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения для развития физических качеств, при приеме и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Передачи волейбольного мяча на дальность в парах, над собой, в стенку.

Упражнения для развития физических качеств, необходимых при блокировании. Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах.

Упражнения для развития физических качеств, необходимых при технике защиты. Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте. Упражнения для развития прыгучести.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номера», «Рыбак и рыбки», «Воробьи и вороны», «Белые медведи», «Перестрелка», эстафеты.

3. Техничко-тактические приемы (основы техники)

3.1. Стойки игроков

3.2. Прыжки

3.3. Индивидуальная работа с одним мячом:

ведение, катание, отбивание, подбивание одного мяча другим.

3.4. Передачи:

Упражнения в парах с одним мячом: броски мяча снизу двумя руками, сверху двумя руками от груди, левой или правой рукой, передача мяча через сетку.

3.5. Подачи

Нижняя прямая подача.

4. ОФП (в процесс тренировки)

На каждой тренировке осуществляется общая физическая подготовка обучающихся, направленная на развитие основных физических качеств и координационных способностей.

3 класс

1. Основы знаний

Понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.

Основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей.

2. Стойки и перемещение

Упражнения на стойки и перемещения игрока

Стойка игрока из различных исходных положений

Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

3. Техничко-тактические приемы

3.1. Подачи

Техника выполнения боковой подачи; прием мяча;

Подача мяча по зонам.

3.2. Передачи:

Передачи внутри команды; передачи через сетку;

Передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

3.3. Нападающий бросок

Техника выполнения нападающего броска.

3.4. Блокирование:

Закрепление техники постановки одиночного блока, ознакомление с групповым блоком.

3.5. Комбинированные упражнения

Подача – прием; подача – прием – передача;

Передача – нападающий бросок;

3.6. Учебно-тренировочные игры:

Отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;

Отработка индивидуальных действий игроков;

Отработка групповых действий игроков (страховка игрока).

3.7. Судейство

4. ОФП и СФП (в процессе тренировки)

Планируемые результаты освоения программы внеурочно деятельности «Чемпион»

Личностными результатами 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 играх и 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.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

организовывать места занятий в сотрудничестве с учителем;
соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности ее решения;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;

самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Познавательные универсальные учебные действия

ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни»;

характеризовать влияние спортивных игр на самочувствие;

владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры;

владеть основными техническими приемами;

применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом;

формировать первичные навыки судейства;

планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

Коммуникативные универсальные учебные действия:

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных ситуаций в сотрудничестве ;

договариваться и приходить к общему решению в работе командной игры, по группам, парам;
контролировать действия партнёра в парных упражнениях.

Предметные результаты

1 класс

Воспитание культуры ведения здорового образа жизни должно стать основой здравого смысла в сохранении человеком своего здоровья, поведения и поступков;

Сформированность понимания важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;

Развитие интереса к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях;

Сформированность потребности в соблюдении правил личной гигиены, режима дня, здорового питания.

3 класс

Формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;

Умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

Умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Тематическое планирование

1 класс

Наименование разделов/тем	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1. Основы знаний	2	https://resh.edu.ru/
2. Специальная физическая подготовка	5	https://resh.edu.ru/
3. Техничко-тактические приемы	27	https://resh.edu.ru/
3.1. Стойка игрока	5	
3.2. Прыжки	3	
3.3. Индивидуальная работа с одним мячом	6	
3.4. Передачи	6	
3.5. Подачи	7	
4. ОФП	в процессе тренировки	https://resh.edu.ru/
Общее количество часов по программе	34 часа	

3 класс

Наименование разделов/тем	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1. Основы знаний	2	https://resh.edu.ru/
2. Стойки и перемещение	3	https://resh.edu.ru/
3. Техничко-тактические приемы	29	https://resh.edu.ru/
3.1. Стойки и перемещение Подачи	5	
3.2. Передачи	5	
3.3. Нападающий	4	
3.4. Блокирование	4	
3.5. Комбинированные упражнения	3	
3.6. Учебно-тренировочные игры	6	

3.7.Судейство игр	2	
4. ОФП и СФП	в процессе тренировки	https://resh.edu.ru/
Общее количество часов по программе	34 часа	