**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Сасовская средняя общеобразовательная школа № 106»**

|  |  |
| --- | --- |
| «Согласовано»  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 г.  Заместитель директора по УВР:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Лаптева И.В./ | «Утверждено»  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 г.  Директор МБОУ СОШ N106:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/Боровская О.С./  Приказ № 233 от 31.08. 2024 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**спортивно-оздоровительное  направление**

**«Баскетбол, волейбол»**

**1 класс**

Подготовила:

Митюшина Е.А.

учитель физической культуры

МБОУ Сасовская СОШ №106

2024 год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре (внеурочная деятельность) разработана на основе:

-Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;

- рабочей программы учебного предмета «Физическая культура»;

- Федерального Закона от 29 декабря 2012 года, №273 (Федеральный закон  «Об образовании в РФ»);

-Постановления Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПин 2.4.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 №189;

-СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждёнными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 января 2021 г., регистрационный № 62296), с изменениями, внесенными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 декабря 2022 г. № 24 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 9 марта 2023 г., регистрационный № 72558), действующими до 1 марта 2027 г. (далее – Гигиенические нормативы), исанитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждёнными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действующими до 1 января 2027 г. (далее – Санитарно-эпидемиологические требования).

-Учебного плана МБОУ СОШN106;

-Положения о рабочей программе, разработанного в МБОУ Сасовская СОШ №106;

-Устава МБОУ Сасовская СОШ №106.

**Место курса в учебном плане**

В первом классе отводится 33 часа в год; 1 час в неделю (при 33 учебных неделях) за счет часов внеурочной деятельности.

**Цель** курса внеурочной деятельности: оздоровление учащихся путём повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности; удовлетворение естественной потребности младших школьников в активном движении.

**Задачи:**

**-** пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;

-популяризация баскетбола и волейбола как вида спорта и активного отдыха;

-формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом и волейболом;

-обучение технике и тактике игры в баскетбол, волейбол;

-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

-формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;

-воспитание моральных и волевых качеств.

**Результаты освоения курса  внеурочной деятельности**

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

**Личностные результаты** — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;

**Метапредметные результаты** — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

**Предметные результаты** — освоенный учащимися 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.

**Общая характеристика курса.**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению “Баскетбол, волейбол” предназначен для учащихся 1 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю:1 классы - 34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

           Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

**Основные методы организации учебно-воспитательного процесса**

1. Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.
2. Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками;
3. Практический метод
4. Игровой метод
5. Соревновательный метод
6. Метод круговой тренировки.

**Календарно-тематическое планирование по**

**спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол», «Баскетбол»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема**  **занятия** | **Содержание** | **Дата**  **проведения** |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.  на уроках по волейболу. История возникновения и правила игры. | Знать об истории возникновения и развития волейбола. Правила безопасности на занятиях волейболом. Правила игры. Беседа. Подвижные игры. Упражнения для быстроты. Подвижная игра «Круговая охота» |  |
| 2. | Стойка волейболиста. Подвижная игра. | Медленный бег 1-3мин. СБУ. Разминка с мячом. Устойчивая, основная;  - статическая стартовая стойка;  - динамическая стартовая стойка.  Подвижные игры. Игры: «К своим флажкам»,  «Два Мороза», «Пятнашки». |  |
| 3. | Стартовые стойки. Обучение перемещениям волейболиста. | Медленный бег 1-3мин. СБУ. Разминка с мячом. Устойчивая, основная;  - статическая стартовая стойка;  - динамическая стартовая стойка. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).  Подвижные игры. Игры: «Белые медведи»,  «Пустое место», «Космонавты». |  |
| 4. | Стартовые стойки. Обучение перемещениям волейболиста. | Медленный бег 1-3мин. СБУ. Разминка с мячом. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места). Подвижные игры. Игры: «Прыгающие воробушки»,  «Зайцы в огороде»,  «Лисы и куры». |  |
| 5. | Перемещения, повороты и остановки в стойке. Подвижная игра. | Медленный бег 1-3мин. СБУ. Разминка с мячом. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места). Подвижные игры.  Игры: «Прыжки по полосам»,  «Волк во рву», «Удочка». |  |
| 6. | Обучение технике ловли и передачи мяча в парах. Подвижная игра. | Медленный бег 1-3мин. СБУ. Разминка с мячом - броски мяча в парах (одной рукой, двумя из-за головы, с отскоком об пол, в прыжке, бросок мяча из-за спины и т.д.).  Подвижные игры. Игры по метанию на дальность.  «Точный расчёт»,  «метко в цель»,  «Кто дальше бросит». |  |
| 7. | Круговая тренировка по станциям. Подвижная игра. | Медленный бег 1-3мин. СБУ. Круговая тренировка по станциям. (выполнение упражнений на матах, прыжки через скакалку, подтягивание из виса лежа, бросок набивного мяча, поднимание наб. мяча сидя - сгибая руки в локтевом суставе, упражнения для кистей и т .д.). Подвижные игры. «Точный расчёт», «метко в цель»,  «Кто дальше бросит». |  |
| 8. | Специально -  прыжковые упражнения. Подвижная игра. | Медленный бег 1-3мин. СБУ. Специально -  прыжковые упражнения: ( на одной ноге по очередно, на двух ногах, переступание, классики, приставные движения, передвижения боком,прыжки с одной стороны на другую и т.д.) Подвижные игры. Игры на ловлю, передачу мяча.  «Штандр».  Игры в круге и за кругом. |  |
| 9. | Передача мяча на точность через сетку. Эстафеты с элементами волейбола. | Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения с мячами. Беговые упражнения. Передача мяча в парах, а также сидя на полу. Эстафеты с различными предметами, включая мячи. П.и. «Боулинг», «Кто быстрее»?. |  |
| 10 | Передача мяча на точность в парах. Эстафеты с мячами и без него. | Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения с мячами. Передача мяча в парах, а также сидя на полу. Эстафеты с различными предметами, включая мячи.Подвижные игры. Совершенствование держания, ловли, передачи мяча. Игры: «Мяч в корзину», «Школа мяча». |  |
| 11 | Броски мяча в движении. Нижняя прямая подача. Подвижная игра. | Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения в движении. Разминка с мячами. Броски мяча в парах, а также в колоннах со сменой мест. Нижняя прямая подача в парах с 5-6м. П.и. «Мяч капитану.  Подвижные игры. Совершенствование держания, ловли, передачи мяча. Игры: «У кого меньше мячей», «Охотники и утки». |  |
| 12 | Обучение передачи мяча снизу двумя руками.  Нижняя прямая подача. | Медленный бег 2 мин. ОРУ с мячами. Разминка с мячами. В парах, одни набрасывает мяч партнеру, другой выпоняет передачу мяча снизу.  Нижняя прямая подача в парах с 5-6м. Подвижные игры. Совершенствование держания, ловли, передачи мяча.  Игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему». |  |
| 13. | Упражнения с набивными мячами. Нижняя прямая подача. | Медленный бег 2 мин. ОРУ с мячами. Упражнения с набивными мячами. ( броски наб. мяча в парах, одной рукой, двумя руками, от груди и т.д.). Нижняя прямая подача через сетку с 3-х метровой линии.  Подвижные игры. Подвижные дворовые игры: «Прятки»,  «Салки». |  |
| 14. | Передача мяча снизу. Перемещения в тройках. | Медленный бег 1-3 мин. Общеразвивающие упражнения в движении. СБУ. Разминка  с мячом. Передача мяча в парах, тоже самое ток на скамейке (один сидит на скамейке, другой бросает мяч, а партнер отбивает. Подвижные игры. Перемещения в тройках. Игры на быстроту действий: «Кто быстрее»,  «Собери флажки»,  «Рыбаки и рыбки». |  |
| 15. | Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. | Медленный бег 1-3 мин. ОРУ в движении. СБУ. Разминка  с мячом. Передача мяча сверху двумя руками в парах (один подбрасывает мяч перед собой, поднимает руки для передачи мяча – ловит мяча и передает его партнеру, другой делает тоже самое). Нижняя прямая подача через сетку с 3-х метровой линии. П.и. «Вызов номеров», «Боулинг». |  |
| 16. | Сдача контрольных испытании по физической и технической подготовке. Подвижная игра. | Медленный бег 1-3 мин. ОРУ в движении. СБУ.  Сдача контрольных испытании по физической и технической подготовке. Подвижная игра.  Подвижные игры. Зимние игры на санках:  «Быстрые упряжки», «Гонки санок». |  |
| 17. | Передача мяча сверху. Прыжки через скакалку. Подвижная игра. | Медленный бег 1-3 мин. ОРУ в движении. Беговые упражнения. Передача мяча сверху двумя руками. (один подбрасывает мяч перед собой, поднимает руки для передачи мяча – ловит мяча и передает его партнеру, другой делает тоже самое), также можно сидя на полу в парах. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Мяч среднему «Вызов по имени», «Мяч в корзину» |  |
| 18. | Обучение технике приема мяча снизу двумя руками. Подвижная игра. | Медленный бег 1-3 мин. ОРУ в движении. Беговые упражнения. Разминка в парах. Прием мяча в парах (один выполняет бросок другой, принимает мяч перед собой, тоже самое через сетку.  Подвижные игры |  |
| 19. | Круговая тренировка по станциям. Подвижная игра. | Медленный бег 1-3мин. СБУ. Круговая тренировка по станциям. (выполнение упражнений на матах, прыжки через скакалку, подтягивание из виса лежа, бросок набивного мяча, поднимание наб. мяча сидя - сгибая руки в локтевом суставе, упражнения для кистей и т .д.). Подвижные игры. Игры по метанию на дальность. «Точный расчёт», «метко в цель»,  «Кто дальше бросит». |  |
| 20. | Прием мяча снизу через сетку. Ознакомление  с игрой по упрощенным правилам  пионербол. | Медленный бег 1-3 мин. ОРУ в движении. Беговые упражнения. Разминка в парах. Прием мяча снизу в парах 3-5м друг от друга, одни набрасывает, другой принимает мяча перед собой и ловит, а также  через сетку. Игра пионербол (правила игры)  Подвижные игры «Попробуй унеси», «Салки с мячом». |  |
| 21. | Ознакомление с прямым нападающим ударом. | Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения. Разминка с мячом.  Изучение и выполнение техники нападающего удара правой и левой рукой. Имитация Н.у. у сетки. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Подвижные игры. «Гонка мячей», «День и ночь". |  |
| 22. | Имитация нападающего удара. Прием и передача мяча снизу. | Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения. Разминка с мячом.  Изучение и выполнение техники нападающего удара правой и левой рукой. Имитация Н.у. у сетки. Прием и передача мяча снизу в парах (на скамейке и т.д.), а также через сетку. Подвижная игра «Метко в цель» |  |
| 23. | Имитация нападающего удара через сетку. Передача мяча снизу в тройках. | Медленный бег 2-3 мин. ОРУ в движении. . Разминка с мячом.  Изучение и выполнение техники нападающего удара правой и левой рукой. Имитация Н.у. у сетки с малым мячом.Передача мяча снизу в тройках (двое бросают по очередно третьему, а он выпоняет передачу снизу обратно).  Подвижные игры. Игра: «Русские городки», «Кто быстрей». |  |
| 24. | Обучение одиночному блокированию. Специально - прыжковые упражнения. | Медленный бег 2-3 мин. ОРУ, СБУ. Разминка с мячом. Одиночное блокирование во 2,3,4 зоне, а также вдоль сетки на каждый приставной шаг. СПУ по лесенке (различные комбинации.  Подвижные игры. Игра: «Русские городки», «Подвижная цель», «Салки». |  |
| 25. | Одиночное блокирование.  Эстафеты с элементами волейбола. Подвижные игры. | Медленный бег 2-3 мин. ОРУ, СБУ. Разминка с мячом. Одиночное блокирование во 2,3,4 зоне, а также вдоль сетки на каждый приставной шаг. СПУ по лесенке (различные комбинации)  Подвижные игры. «Мяч среднему», «Встречная эстафета», «Точно в цель» |  |
| 26. | Имитация нападающего удара. Прием и передача мяча снизу. | Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения. Разминка с мячом.  Изучение и выполнение техники нападающего удара правой и левой рукой. Имитация Н.у. у сетки. Прием и передача мяча снизу в парах (на скамейке и т.д.), а также через сетку. Подвижная игра «Метко в цель» |  |
| 27. | Упражнения с набивными мячами. Нижняя прямая подача. | Медленный бег 2 мин. ОРУ с мячами. Упражнения с набивными мячами, (броски наб. мяча в парах, одной рукой, двумя руками, от груди и т.д.). Нижняя прямая подача через сетку с 3-х метровой линии.  Подвижные игры. Подвижные дворовые игры: «Прятки»,  «Салки». |  |
| 28. | Перемещения в тройках. Ознакомление с верхней прямой подачей. | Медленный бег 2 мин. ОРУ с мячами. Беговые упражнения. Разминка с мячом. Одиночное блокирование во 2,3,4 зоне. Перемещения в тройках с перебеганием( с мячом). Верхняя прямая подача (отработка удара по подвешанному мячу, а также в парах, подброс перед собой ловля и удар бьющей рукой,а также партнеру). Подвижная игра «Играй, играй мяч не теряй, «Мяч в корзину». |  |
| 29. | Круговая тренировка по станциям. Подвижная игра. | Медленный бег 1-3мин. СБУ. Круговая тренировка по станциям. (выполнение упражнений на матах, прыжки через скакалку, подтягивание из виса лежа, бросок набивного мяча, поднимание наб. мяча сидя - сгибая руки в локтевом суставе, упражнения для кистей ) Подвижные игры. «Точный расчёт», «метко в цель», «Кто дальше бросит». |  |
| 30. | Индивидуальная работа с мячом. Верхняя прямая подача. | Медленный бег 2 мин. ОРУ с мячами. Беговые упражнения. Разминка с мячом. Одиночное блокирование во 2,3,4 зоне. Перемещения в тройках с перебеганием |  |
| 31. | Ознакомление с техникой падения  и перекатом на бедро в сторону. | Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. Беговые упражнения.. Разминка с мячом. Падение с перекатом на бедро в сторону (выполнение упражнения на матах).  Подвижные игры.  Соревнования «весёлые старты». |  |
| 32. | Передача мяча снизу с падением и перекатом на бедро. Нижняя прямая подача. | Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом. Передача мяча снизу , с падением и перекатом на бедро (выполнение упражнения на матах). Нижняя прямая подача через сетку.  Подвижная игра «Мяч среднему», «Подвижная цель», «Боулинг». |  |
| 33 | Игровая тренировка. Итоги года. Домашнее задание на лето. | Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом. Учебная игра по упрощенным правилам (пионербол). |  |

**ИТОГО – 33 ЧАСА**