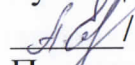
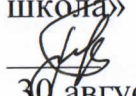


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сизовская средняя школа» Сакского района Республики Крым

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
 Е.Г.Покляцкая
Протокол заседания ШМО
от 29 августа 2023 г. № 6

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
МБОУ «Сизовская средняя
школа»
 Т.А. Бородько
30 августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ от 31 августа г. №251
Директор МБОУ «Сизовская
средняя школа»
 Т.И.Гащиц



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Мой весёлый мяч»

Класс: 5-9

Основное общее образование

Учитель: Усеинов Таир Мансуровича

с. Сизовка, 2023г.

1. Пояснительная записка

Образовательная программа внеурочной деятельности «Мой веселый мяч», имея физкультурно-спортивную направленность, разработана для занятий с детьми в образовательном учреждении, в том числе и для реализации Федеральных образовательных стандартов второго поколения в начальных классах. Настоящая программа раскрывает содержание, структуру и объём курса занятий направленных на повышение уровня физического здоровья, физической подготовленности, а так же развитию интереса к занятиям волейболом и общей культуры личности подрастающего поколения.

Актуальность данной программы в том, что занятия массовым спортом способствуют укреплению здоровья, а ситуация со здоровьем детей и подростков в нашей стране приобрела катастрофический характер, так что об этой проблеме заговорили не только врачи, но и широкая общественность, средства массовой информации. Возросло количество детей употребляющих наркотики, алкоголь, не говоря уже о курении. Нервные расстройства, связанные с чрезмерным увлечением компьютерными играми и просмотром телевизора, увеличивающейся информационной нагрузкой не способствуют укреплению здоровья. Современные условия жизни предъявляют высокие требования к уровню физического развития, работоспособности и защитным свойствам организма. Что скрывается за понятием «здоровый человек»? Сила, гибкость, ловкость, подвижность суставов и растяжка сухожилий, пластика движений, способность управлять собственным телом и волей. Именно эти качества и предусматривает развивать эта образовательная программа внеурочной деятельности.

Цель курса : развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности через спортивно—оздоровительные занятия с элементами игры в волейбол и пионербол , формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом.

Задачами курса являются:

Развитие основных двигательных качеств и повышение функциональных возможностей организма. Улучшение физической подготовленности обучающихся.

Формирование основ здорового образа жизни занимающихся и укрепление здоровья по средствам регулярных занятий, а также соблюдения спортивного режима.

Занятость детей во внеурочное время, профилактика правонарушений и асоциального поведения.

Воспитание положительных качеств личности: трудолюбия, упорства, целеустремлённости. Создание условий для наиболее полной самореализации личности.

Освоение техники базовых и прикладных движений, в том числе присущих волейболистам.

Развитие ловкостных двигательных качеств школьника.

Отбор перспективных учащихся в спортивные секции.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.

Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Мой весёлый мяч» обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
 - правила оказания первой помощи;
 - способы сохранения и укрепление здоровья;
 - свои права и права других людей;
 - влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
 - значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- должны уметь:
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
 - выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
 - заботиться о своем здоровье;

- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Мой весёлый мяч» обучающиеся смогут получить знания:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
 - правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
 - названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
 - наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
 - упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
 - контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
 - основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
 - жесты судьи спортивных игр;
 - игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;
- могут научиться:
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
 - выполнять технические приёмы и тактические действия;
 - контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
 - играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
 - демонстрировать жесты судьи спортивных игр;

- проводить судейство спортивных игр.

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия

Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.

Комбинированные занятия

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия

Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия

Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

2.Содержание курса внеурочной деятельности «Мой весёлый мяч» с указанием форм и видов деятельности.

Основы знаний.

Требование к технике безопасности. Первая помощь при травмах. Понятие утомление, переутомление.

Профилактика переутомления.

Контроль и самоконтроль уровня физической нагрузки. Краткая характеристика видов спорта, отличия спортивных и подвижных игр.

Подвижные игры.

Виды подвижных игр. История возникновения. Становление правил игры. Организация подвижных игр. Тактические приемы. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Баскетбол.

Правила игры. Стойки, перемещения, повороты, остановки. Ведение, ловля и передача мяча. Бросок по кольцу. Тактика игры Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол.

Правила игры. Ведение и передача мяча. Удар по мячу. Тактика игры. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Волейбол.

Правила игры. Стойки, перемещения, повороты, остановки. Прием и передача мяча. Поддача мяча. Прием мяча после подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нападающий удар. Блокирование одиночное и групповое. Тактика игры. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

3. Тематическое планирование

№	Вид программного материала	класс				
		5	6	7	8	9
1.	Основы знаний и техника безопасности	1	1	1	1	1
2.	Подвижные игры	6	6	1	1	1
3.	Футбол	7	7	5	5	5
4.	Волейбол	11	11	20	20	20
5.	Баскетбол	8	8	6	6	6
6.	Проектная деятельность. Зачетное занятие.	1	1	1	1	1
	Итого	34	34	34	34	34



Пронумеровано, прошнуровано и
скреплено печатью 8
(всего) листов
Директор Т.И. Гащиц /Т.И. Гащиц/

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430429

Владелец Гащиц Татьяна Ильинична

Действителен с 18.04.2024 по 18.04.2025