

Документ подписан электронной подписью
МАОУ «СОШ № 5 ИМ. И.Д. ЧЕРНЯХОВСКОГО»

01289A8F00A2AF84A24FAF43CD6D8F4D77
Срок действия с 07.02.2023 до 07.05.2024

ное общеобразовательное учреждение «Средняя
школа № 5 имени дважды Героя Советского Союза
и Даниловича Черняховского»
(МАОУ «СОШ № 5 им. И.Д. Черняховского»)

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Летающий мяч»

9 классы
на 2023 – 2024 учебный год

Составитель:
Путятин Светлана Григорьевна
Белкина Екатерина Сергеевна;
Трошечко Наталья Николаевна;
учителя физического воспитания

город Черняховск
2023 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Летающий мяч» разработана в соответствии с Положением о рабочей программе курсов внеурочной деятельности в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего и основного общего образования на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 03.07.2016) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 15.07.2016);
- Требований Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее ФГОС НОО);
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 06 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 24 ноября 2015 г. № 81 «О внесении изменений № 3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях» (зарегистрировано в Минюсте РФ 18 декабря 2015 г. Регистрационный № 40154);
- Письма Минобрнауки России от 18.08.2017 г. № 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
- Плана внеурочной деятельности МАОУ «СОШ № 5 им. И.Д. Черняховского» на 2023 – 2024 учебный год.

Цель программы:

формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья, посредством занятий лечебной физкультурой.

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Программа составлена для обучающихся 9 классов в возрасте 14 - 15 лет.

Программа рассчитана на 34 часа, занятия проводятся 1 раз в неделю.

Срок реализации программы – 2023 - 2024 год.

Планируемые результаты внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

Личностные:

- снижение заболеваемости;
- формировать физические качества;
- воспитывать культуру общения;

- воспитывать любовь и уважение к окружающим;
- сблизить и сплотить детский коллектив;
- развивать самооценку у младших школьников;
- научить анализу собственных действий и поступков;
- научить планированию действий;
- развивать устную речь учащихся;
- развивать творческие способности;
- привить интерес к чтению дополнительной литературы и публикаций;

Познавательные:

- проверить умение самостоятельно выбирать нужную информацию;
- учиться определять цель деятельности с помощью учителя;
- учиться совместно давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях;
- учиться отличать верно, выполненное задание от неверного

Коммуникативные:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Содержание курса

Раздел №1. «История развития волейбола» (1 час)

1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. История волейбола.
Сдача контрольных нормативов.

Раздел №2. «Общая и специальная физическая подготовка» (15 часов)

1. Правила игры в волейбол. Стойка волейболистов. Перемещение.
2. Передача мяча сверху. Прием снизу.
3. Передача сверху, прием снизу в движении. Учебная игра.
4. Общефизическая подготовка.
5. Техника игры. Подача прямым ударом снизу.
6. Подача прямым ударом сверху. Учебная игра.
7. Планирующая подача. Учебная игра.
8. Прием и передача мяча. Учебная игра.
9. Верхняя передача мяча. Учебная игра.
10. Нижняя передача мяча. Учебная игра.
11. Прием мяча снизу двумя руками.
12. Учебная игра в волейбол.
13. Прием мяча сверху с последующим падением.
14. Физическая подготовка. Учебная игра.

Раздел №3. «Основы техники игры» (13 часов)

1. Прием мяча снизу одной рукой.
2. Нападающие удары. Учебная игра.
3. Прямой нападающий удар.
4. Нападающий удар с переводом.
5. Боковой нападающий удар.
6. Учебное занятие по индивидуальным заданиям.
7. Блокирование. Учебная игра.
8. Игровая тренировка.
9. Физическая подготовка волейболистов.
10. Верхняя передача после перемещения.
11. Нижняя прямая подача.
12. Прием мяча после подачи.
13. Вспомогательные и специальные упражнения.

Раздел №4. «Основы тактики игры» (5 часов)

1. Тактика игры в волейбол.
2. Тактика защиты. Учебная игра.
3. Тактика нападения. Учебная игра.
4. Тактика подачи. Учебная игра.
5. Тактика первых и вторых передач.
6. Промежуточная аттестация

Формы организации внеурочной деятельности:

игры, беседы о ЗОЖ, спортивные турниры, праздники.

Виды деятельности:

1) игровая деятельность;

2) спортивно-оздоровительная деятельность.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем.	Количество часов		
		Всего	Теор.	Практ.
Раздел №1. «История развития волейбола» (1 час)				
1	Техника безопасности на занятиях волейболом. История волейбола. Сдача контрольных нормативов.	1	1	
Раздел №2. «Общая и специальная физическая подготовка» (15 часов)				
2-3	Правила игры в волейбол. Стойка волейболистов. Перемещение.	2	1	1
4	Передача мяча сверху. Прием снизу.	1		1
5	Передача сверху, прием снизу в движении. Учебная игра.	1		1
6	Общефизическая подготовка.	1		1
7	Техника игры. Поддача прямым ударом снизу.	1		1
8	Поддача прямым ударом сверху. Учебная игра.	1		1
9	Планирующая поддача. Учебная игра.	1		1
10	Прием и передача мяча. Учебная игра.	1		1
11	Верхняя передача мяча. Учебная игра.	1		1
12	Нижняя передача мяча. Учебная игра.	1		1
13	Прием мяча снизу двумя руками.	1		1
14	Учебная игра в волейбол.	1		1
15	Прием мяча сверху с последующим падением.	1		1
16	Физическая подготовка. Учебная игра.	1		1
Раздел №3. «Основы техники игры» (13 часов)				
17	Прием мяча снизу одной рукой.	1		1
18	Нападающие удары. Учебная игра.	1		1
19	Прямой нападающий удар.	1		1
20	Нападающий удар с переводом.	1		1
21	Боковой нападающий удар.	1		1
22	Учебное занятие по индивидуальным заданиям.	1		1
23	Блокирование. Учебная игра.	1		1
24	Игровая тренировка.	1		1
25	Физическая подготовка волейболистов.	1		1

26	Верхняя передача после перемещения.	1		1
27	Нижняя прямая подача.	1		1
28	Прием мяча после подачи.	1		1
29	Вспомогательные и специальные упражнения.	1		1
Раздел №4. «Основы тактики игры» (5 часов)				
30	Тактика игры в волейбол.	1		1
31	Тактика защиты. Учебная игра.	1		1
32	Тактика нападения. Учебная игра.	1		1
33	Тактика подачи. Тактика первых и вторых передач. Учебная игра.	1		1
34	Промежуточная аттестация	1		1
Итого:		34 часов	2	32