МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЛАНЦЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3»

Приложение
к плану внеурочной
деятельности
на 2023-2024 учебный год,
утвержденному приказом от
31.08.2023г. №22

Программа по внеурочной деятельности

«Прыгучий мяч»

для обучающихся 5 классов
Спортивно- оздоровительное направление

Срок реализации 1 год обучения
Возраст: 10-11 лет.

Составил:
Егоров А.Ф.,
учитель физической культуры

2023г.

Пояснительная записка

Планирование составлено на основе:

- методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности основного общего образования, автор В. И. Лях. - М.:Просвещение, 2014 г.
- «Внеурочная деятельность учащихся.» ФГОС. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2011г. , «Физическая культура. Рабочие программы. 2-е издание. Москва «Просвещение», 2012г.
- Базисного учебного плана образовательных учреждений Брянской области, утвержденный приказом Департамента общего и профессионального образования Брянской области № 26 09 – 04 – 0 от 13.04.2016 г.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости обучающихся, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии или продолжали существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией “встраивания” разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего школьника и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

Программа рассчитана 34 часа в год, с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут.

Данная программа рассчитана на учащихся основного общего образования (5 класс)

Содержание программы сформирована с учетом пожеланий учащихся 5 класс и их родителей (законных представителей) традиционных форм, проведения подвижных игр, которые будут повышать не только познавательный интерес, но будут способствовать воспитанию подрастающего поколения, формированию спортивных навыков.

В основе принципов создания программы лежит **концепция** личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса. Программа раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся средствами внеурочной деятельности в соответствии с целями общей физической подготовки, которые определены стандартом.

Планируемые результаты

Обучающиеся научатся:

- рассматривать и выделять исторические этапы развития физкультуры и спорта, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать основы здорового образа жизни, раскрывать взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- выполнять упражнения по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- выполнять основные технические действия и приёмы спортивных игр в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него выполнение самостоятельных физических упражнений разной функциональной направленности;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся *смогут узнать:*

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

Содержание программы

Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы и физических упражнений.

Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Тематическое планирование

№	**Тема**	**Кол-во часов**
1	Стойка. Перемещения в стойке	6
2	Способы перемещения	3
3	Передача мяча сверху двумя руками	6
4	Прием мяча снизу двумя руками	6
5	Нижняя прямая подача с середины площадки	4
6	Приём и подача мяча	3
7	Общая и специальная физическая подготовка	В течение занятия
8	Игровые занятия	6
9	Итого	34

Календарно-тематическое планирование (34 часа)

№ п/п	Тема занятия	Основные виды деятельности	Дата проведения	
			План	Факт
1	Стойка игрока.	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Инструктаж по ТБ. Краткий исторический очерк развития волейбола. Разучивание стойки игрока (исходные положения).		
2	Стойка игрока.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Стойка игрока (исходные положения). Игра «Перестрелка».		
3	Перемещения в стойке.	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка».		
4	Перемещения в стойке.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.		
5	Перемещения в стойке.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.		
6	Перемещения в стойке.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.		
7	Игровое занятие.	Правила игры. Игровое занятие.		
8	Перемещения.	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка», «Пионербол».		
9	Перемещения.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка», «Пионербол».		
10	Перемещения.	Общая физическая подготовка. Эстафеты с различными способами перемещений.		
11	Верхней передачи мяча над собой.	Общая и специальная физическая подготовка. Разучивание верхней передачи мяча над собой. Игры «Перестрелка», «Пионербол».		

12	Верхней передачи мяча над собой.	Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя передача мяча над собой.		
13	Верхней передачи мяча над собой.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Верхняя передача мяча над собой Подвижные игры и эстафеты.		
14	Игровое занятие.	Общая физическая подготовка. Игровое занятие.		
15	Верхней передачи мяча у стены.	Разучивание верхней передачи мяча у стены. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.		
16	Верхняя передача мяча в парах.	Верхняя передача мяча в парах. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.		
17	Верхняя передача мяча.	Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. Подвижные игры.		
18	Игровое занятие.	Правило игры. Игровое занятие.		
19	Нижняя прямая подача.	Игровые упражнения. Разучивание нижней прямой подачи с середины площадки.		
20	Нижняя прямая подача.	Общая физическая подготовка.нижней прямая подача с середины площадки.		
21	Нижняя прямая подача.	Общая физическая подготовка.нижней прямая подача с середины площадки.		
22	Нижняя прямая подача.	Общая физическая подготовка.нижней прямая подача с середины площадки.		
23	Игровое занятие.	Правила игры. Игровое занятие.		
24	Нижняя передача мяча.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача над собой.		
25	Нижняя передача мяча.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача над собой.		
26	Нижняя передача мяча.	Игровые упражнения. Нижняя передача над собой.		
27	Игровое занятие.	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игровое занятие		

28	Нижняя передача мяча.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча у стены, в парах.		
29	Нижняя передача мяча у стены, в парах.	Нижняя передача мяча у стены, в парах. Подвижные игры.		
30	Нижняя передача мяча.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча у стены, в парах. Эстафеты с элементами волейбола.		
31	Игровое занятие.	Общая и специальная физическая подготовка. Игровое занятие.		
32	Приём мяча с подачи.	Приём мяча с подачи у стены. Игры и эстафеты с элементами волейбола.		
33	Подача и приём мяча в парах.	Подача и приём мяча в парах. Игры и эстафеты с элементами волейбола. Способы закаливания.		
34	Подача и приём мяча.	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола.		