

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Сахалинской области

Департамент социальной политики администрации МО "Городской округ
Ногликский"

МБОУ СОШ с.Вал



УТВЕРЖДЕНО

директор

МБОУ СОШ
с. Вал

Шаповал Н.В.

Приказ № 96/3

от «31» августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

"БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ"

Направление: спортивно-оздоровительное

Уровень образования: основное общее

Класс: 5

Учебный год: 2021-2024гг Разработчик(и) программы: Гуровская Е.А.

2022 уч.г.

1. Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности «Быстрее, выше, сильнее» составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного Образовательного Стандарта.

Внеурочная образовательная деятельность в рамках ООП НОО реализуется в школе в соответствии с:

- 1) Федеральным Законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2) Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373 «Об утверждении Федерального Государственного Образовательного Стандарта начального общего образования» (в редакции от 31.12.2015г.);
- 3) Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 года № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам-образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- 4) Письмом Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 года № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- 5) Письмом Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 года № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
- 6) СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- 7) Программой развития МБОУ СОШ с.ВАЛ на 2021-2024г. Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Быстрее, выше, сильнее» разработана на основе: - «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2010г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации. - Примерной программы по физической культуре, авторской программы Т. С. Лисицкой, Л. А. Новиковой. (2012г) Учебного пособия « Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011, в соответствии с ФГОС ООО 2010 г.

2.Общая характеристика курса.

Учебный предмет «Физическая культура» представлен на всех уровнях общего образования. Включает развитие и внедрение спортивно - ориентированных форм

обучения, реализацию образовательных программ на основе традиционных, прикладных и популярных у обучающихся видов спорта.

Обновление содержания общего образования, внедрение новых методов и технологий обучения, в том числе, создание условий для обеспечения высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура», повышения его образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала являются приоритетными направлениями государственной политики в сфере образования.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа внеурочной деятельности «Быстрее, выше, сильнее» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с 5х классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач. В качестве главных ориентиров физического воспитания детей можно отметить следующие акценты:

- всестороннее развитие и совершенствование двигательных способностей школьников и развитие их двигательной активности;
- укрепление здоровья и профилактика заболеваний путём воспитания у детей устойчивого интереса и положительного эмоциональноценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- развитие не только физических, но и нравственных качеств, способствующих укреплению навыков внутренней организации, самодисциплины и силы воли;
- развитие коммуникативных качеств характера, физической и психоэмоциональной рекреации и реабилитации, навыков соревновательной деятельности и конструктивной работе в команде, наполняющих жизнь подростков позитивным настроем.

Физическая культура играет значительную роль в жизнедеятельности обучающихся, так как большую часть времени дня они ведут малоподвижный образ жизни, связанный с высоким объемом учебных и вне учебных нагрузок, со значительным напряжением внимания, зрения, уменьшением продолжительности сна и прогулок, интенсивной интеллектуальной деятельностью.

Программа курса внеурочной деятельности «Быстрее, выше, сильнее» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемая часть всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Целью рабочей программы по спортивно-оздоровительному направлению является формирование у учащихся 5х классов основ здорового образа жизни, развитие творческой

самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, что соответствует цели физического воспитания учащихся по базовому компоненту.

3. Места курса в учебном плане.

Программа курса внеурочной деятельности «Быстрее, выше, сильнее» рассчитана на учащихся 5х классов, в количестве 35 часов в год (1 час в неделю).

4. Планируемые результаты освоения курса.

Данная программа курса внеурочной деятельности предусматривает достижение следующих результатов: личностные результаты

- уметь ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам;
- готовность и способность учащихся к саморазвитию;
- сформированность мотивации к учению и познанию;
- формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом и баскетболом;
- уметь взаимодействовать в команде;
- уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.
- понимать роль волейбола и баскетбола в укреплении здоровья;
- научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок;

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь
- работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- 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).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать 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 учащихся к собственному здоровью. метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

Учащиеся научатся:

- следовать при выполнении задания инструкциям учителя;

- понимать цель выполняемых действий;

- различать подвижные и спортивные игры.

Учащиеся получат возможность научиться:

- принимать решения связанные с игровыми действиями;

- взаимодействовать друг с другом на площадке;

- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

- предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт, специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания.

Иметь представление:

- об истории развития волейбола, баскетбола в России;
- о правилах личной гигиены, профилактики травматизма;
- технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе и баскетболе;
- играть в волейбол и баскетбол по упрощенным правилам.

5. Содержание курса внеурочной деятельности.

Программа курса включает в себя:

1. Волейбол. Стойки и перемещения игрока, верхняя и нижняя передачи мяча, прием мяча сверху и снизу, верхняя и нижняя подачи мяча, нападающий удар, блокирование ударов, подвижные игры и эстафеты.
2. Баскетбол. Стойки и перемещения игрока, ловля и передача мяча, броски мяча в кольцо, ведение мяча на месте и в движении, овладение мяча, выбивание мяча, подвижные игры и эстафеты.
3. Лёгкоатлетические упражнения. Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании школьников, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие, прежде всего координационных способностей

6. Календарно-тематическое планирование.

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
№ 1	I четверть	7		
1.1	Волейбол. Техника безопасности. Разучивание стойка игрока		сентябрь	
1.2	Передача сверху двумя руками вперёд-вверх		сентябрь	
1.3	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи		сентябрь	
1.4	Приём мяча снизу двумя руками		сентябрь	
1.5	Нижняя прямая		сентябрь	
1.6	Верхняя прямая		октябрь	
1.7	Подача в прыжке		октябрь	
№ 2	II четверть	8		
2.1	Прямой нападающий удар		ноябрь	
2.2	Приём снизу двумя руками		ноябрь	
2.3	Приём сверху двумя руками		ноябрь	
2.4	Приём мяча снизу, отраженного сеткой		ноябрь	
2.5	Одиночное блокирование		декабрь	
2.6	Групповое блокирование		декабрь	
2.7	Групповое блокирование		декабрь	
2.8	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий		декабрь	

№ 3	III четверть	10		
3.1	Игры, развивающие физические способности		январь	
3.2	Двусторонняя учебная игра		январь	
3.3	Баскетбол Остановки (прыжком, двумя шагами) Повороты на месте		январь	
3.4	Ловля мяча одной, двумя руками		январь	
3.5	Передача мяча одной, двумя руками		февраль	
3.6	Передача мяча двумя руками от груди		февраль	
3.7	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола		февраль	
3.8	Ловля двумя руками “катящегося” мяча		февраль	
3.9	Броски мяча двумя руками от груди с места		март	
3.10	Броски мяча одной рукой от плеча с места		март	
№ 4	IV четверть	10		
4.1	Броски мяча одной от плеча в движении после двух шагов		март	
4.2	Ведение мяча с высоким и низким отскоком		март	
4.3	Ведение мяча с изменением скорости передвижения		апрель	
4.4	Ведение мяча с изменением высоты отскока		апрель	
4.5	Ведение изменением направления движения		апрель	
4.6	Вырывание мяча		апрель	
4.7	Выбивание мяча		май	
4.8	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий		май	
4.9	Игры, развивающие физические способности		май	
4.10	Двусторонняя учебная игра		май	

7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

Список литературы:

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
4. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
5. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
6. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
7. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
8. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.

9. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001

10. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.

11. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

12. «Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения», Москва «Просвещение» 2011

Для реализации данной программы в школе имеется и может и может быть использовано:

1. Спортивный зал.
2. Уличная волейбольная площадка.
3. Волейбольная сетка.
4. Волейбольные мячи.
5. Набивные мячи.
6. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование.
7. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компактдиски с учебным материалом.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:

1. Учебники по физической культуре.
2. Учебники по волейболу.
3. Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований.
4. Инструкции по технике безопасности.
5. Нормативные документы по основному и дополнительному образованию.
6. Учебные карточки с заданиями.
7. Разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок.