

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МАСЛОВСКАЯ ШКОЛА»
ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА, РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

РАССМОТРЕНО

На заседании МО учителей
предметов эстетического
цикла, здоровья и технологии
Протокол № 4 от 30.08.2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР
_____ А.С. Ханас

30.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
_____ Н.Р. Симчук

Приказ от 30.08.2022 г. № 282-0

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-9 КЛАССОВ
« ШКОЛА МЯЧА»**

Срок реализации: до принятия новой

Составитель:
Урбаневич В. А.,
учитель физической культуры

Программа составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки от 17.12.2010 г. № 1897 (ред. от 31.12.2015 г).
- Основной образовательной программой среднего образования по ФГОС МОУ «Масловская школа», утвержденная приказом от 30.08.2022 г. № 282-0.

Программа внеурочной деятельности «Школа мяча» является тематической и разработана для учащихся 7-9 классов МОУ «Масловская школа». Общий объем программы — 34 часа, режим занятий – 1 час в неделю. Продолжительность занятия — 45 минут.

Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни, и прежде всего условиями жизни в школе. Высокая интенсивность учебной и вне учебной нагрузки, эмоциональное напряжение процесса обучения отрицательно сказывается на физическом и психическом здоровье детей.

Назрела необходимость создания целостной системы работы по сохранению и укреплению здоровья учащихся, что подтверждается введением Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) второго поколения. Одним из средств сохранения и укрепления здоровья школьников является физическая культура.

Данная программа направлена на формирование устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Поскольку игровая деятельность в среднем школьном возрасте является ведущей, основу программы составляют игры с мячом. Использование в спортивных играх мяча позволит развивать общую и мелкую моторику, что положительно скажется на готовности к обучению. Также данная программа направлена на развитие коммуникативных умений школьников: общаться, прислушиваться к мнению других людей, организовать досуг совместно с друзьями с применением игр с мячом.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Метапредметные результаты:

- развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- владение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции;
- отвечать за результаты собственной деятельности.
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений игровых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Личностные результаты:

- накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития, физической подготовленности, и по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Настольный теннис. (10 часов)

Основные правила игры.

Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол.

Разборка и сборка теннисного стола. Натягивание сетки на необходимую высоту.

Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча»: упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Воспитание скоростных и координационных способностей.

Тактика игры с разными противниками. Соревновательные командные матчи с использованием подсчета очков. Участие в соревнованиях различного уровня.

2. Волейбол - (12 часов)

Основные правила игры.

Стойки и перемещения. Расположение игроков на площадке.

Действия без мяча. Действия с мячом.

Передача мяча двумя руками сверху и снизу.

Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.

Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме. Техника нападения.

Игра в волейбол, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.

3. Баскетбол – (12 часов)

Основные правила игры. Основы техники и тактики.

Стойки, способы передвижения и остановки.

Повороты на месте. Ведение мяча на месте и в движении.

Ловля и передача на месте и в движении.

Броски мяча с места, после ведения или ловли.

Индивидуальная и групповая техника защиты и нападения.

Штрафной бросок. «Двойной шаг».

Игра в баскетбол, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов
1	Настольный теннис	10
2	Волейбол	12
3	Баскетбол	12
	ИТОГО	34