

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Департамент образования Вологодской области**  
**Управление образования мэрии г. Череповца**  
**МАОУ "СОШ № 28"**

РАССМОТРЕНО  
методическим  
объединением  
учителей общественно-  
научных предметов  
протокол №1  
от 29.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
педагогическим советом  
МАОУ "СОШ №28"  
протокол №1  
от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
МАОУ "СОШ №28"  
приказ №142-ОД  
от 31.08.2023 г.

**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**

**«Школа мяча»**

для учащихся 8В класса

Срок реализации 1 год

г. Череповец

2023 -2024 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности "Школа мяча" составлена на основе авторской программы Матвеева А.П. «Физическая культура. Примерные рабочие программы 5-9 классы», 2017г.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

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 по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Эта программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Баскетбол» образовательной программы средней школы (5-9 кл.). Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Баскетбол» для учащихся 5-9 классов разработана на основе:

- требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования.

- действующими образовательными программами по физической культуре для образовательных учреждений.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Баскетбол» во внеурочной деятельности для учащихся основной классов, соотносящаяся с

Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, целью, которой является:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

**Основные задачи:**

**1. Спортивно-оздоровительные задачи.**

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

**2. Социальные задачи**

- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- Участие в школьном самоуправлении общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.

**3. Общекультурные задачи.**

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями.
- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.

**4. Образовательные задачи.**

- Обучение основам техники и тактики игры баскетбол.
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

**5. Воспитательные задачи.**

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Прогнозируемые результаты (предметные, метапредметные, личностные)</b></p> | <p><b>Личностные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li><li>-проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;</li><li>-проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li><li>-оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.</li></ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

***Метапредметные результаты:***

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- измерение (познание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;</li> <li>-бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;</li> <li>-организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;</li> <li>-характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;</li> <li>-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>-объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;</li> <li>-подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>-нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;</li> <li>-выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>-выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.</li> </ul> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

Основы знаний.

Общая физическая подготовка.

Специальная подготовка.

Примерные показатели двигательной подготовленности.

**В разделе «основы знаний»** представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

**В разделе «общая физическая подготовка»** даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

**В разделе «специальная подготовка»** представлен материал по волейболу, способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

**В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности»** приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- участие в соревнованиях;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

Программа «Баскетбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей,
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач,
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей,
- принцип последовательности - обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Программа реализуется на основе системного подхода к знаниям и умениям.

Образовательные технологии, используемые в реализации РП: Дифференцированное обучение, проблемное обучение, игровые технологии, ИКТ, здоровьесберегающая технология.

#### **Формы организации и контроля:**

1. Работа детей в группах, парах, индивидуальная работа, эстафетные задания.
2. Участие в олимпиадах, соревнованиях, участие в предметных неделях, участие в проектной деятельности , помощь в судействе.

#### **Методы проведения занятий:**

беседа, учебная игра, наблюдение, самостоятельная работа, контрольные упражнения и нормативы, тестирование.

| Контрольные упражнения                                                                        | Уровень  |           |         |         |          |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|---------|---------|----------|---------|
|                                                                                               | высокий  | средний   | низкий  | высокий | средний  | низкий  |
|                                                                                               | мальчики |           |         | девочки |          |         |
| Подтягивание на перекладине из виса (м.); на низкой перекладине из виса лежа (д.), кол-во раз | 6        | 5-4       | 3       | 15      | 14-9     | 8       |
| Прыжок в длину с места, см                                                                    | 170      | 169-120   | 119     | 155     | 154-110  | 109     |
| Наклон вперед из положения сед                                                                | 9        | 5-7       | 2       | 18      | 10-12    | 6       |
| Бег 30 м с высокого старта, с опорой на руку                                                  | 5,1      | 5,2-6,5   | 6,6-6,3 | 5,2     | 5,3-6,5  | 6,6-6,4 |
| 6-минутный бег, м                                                                             | 1400     | 1150-1250 | 1000    | 1200    | 950-1100 | 800     |

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № | Наименование разделов (тем)         | Кол-во часов       | в том числе        |                    |            |          |                |
|---|-------------------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|------------|----------|----------------|
|   |                                     |                    | Изучение материала | Практическая часть | Повторение | Контроль | Резервные часы |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе занятия |                    |                    |            |          |                |
| 2 | Баскетбол 8 классы                  | 34                 | 8                  | 15                 | 2          | 8        | 1              |

#### Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет:

<http://teacher.fio.ru>; <http://www.fcior.edu.ru>;  
<https://multiurok.ru/files/vneurochnaia-deiatelnost-voleibol-7-9-klass.html>  
<https://nsportal.ru.shkola/library>  
<https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/323018>  
[https://dussh3prk.ucoz.ru/metodicheskie/programma\\_saprankov.pdf](https://dussh3prk.ucoz.ru/metodicheskie/programma_saprankov.pdf)