

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 9Г 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>Прогнозируемые результаты (предметные, метапредметные, личностные)</p>	<p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none">-активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;-проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;-проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;-оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. <p>Метапредметные результаты:</p>
--	--

-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 сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при

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

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.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание на перекладине из виса (м.); на низкой перекладине из виса лежа (д.),	6	5-4	3	15	14-9	8

кол-во раз						
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 9 классы	34	8	15	2	8	1

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.

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