

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ НИКОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2 г. Никольска»

Рассмотрено создано Методическим советом школы от «29» августа 2023 года Протокол № 1	Принято Педагогическим советом школы от «30» августа 2023 года Протокол № 1	Утверждено приказом директора от 30 августа 2023 года № 227/01-02
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Школа мяча»
для 5 классов
на 2023-2024 учебные годы

Никольск, 2023

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ НИКОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2 г. Никольска»

Рассмотрено согласовано Методическим советом школы от «29» августа 2023 года Протокол № 1	Принято Педагогическим советом школы от «30» августа 2023 года Протокол № 1	Утверждено приказом директора от 30 августа 2023 года № 221/01-02
--	--	--

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Школа мяча».
для 5 классов
на 2023-2024 учебные годы

Никольск, 2023

Введение

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования;

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с последующими изменениями) – далее ФГОС ООО;
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08.04.2015 № 1/15, в ред. от 28.10.2015 № 3/15);
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. приказа Минпросвещения России от 11.12.2020 № 712) – далее ФГОС ООО;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (приказ вступает в силу с 01.09.2021 и действует до 01.09.2027);
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 «О федеральном перечне учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (в ред. приказа от 23.12.2020 № 766) – далее Федеральный перечень учебников;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Концепция, утвержденная решением коллегии Минпросвещения

России от 24.12.2018, протокол № ПК-1вн:

- Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы;

Концепция, утвержденная решением коллегии Минпросвещения России от 03.12.2019, протокол № ПК-4вн:

- План мероприятий по реализации Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержден приказом Минпросвещения России от 25.11.2019 № 636;

План мероприятий по реализации Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Вологодской области, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020-2024 годы, утвержденной на заседании Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации 24 декабря 2018 года, утвержденный заместителем начальника Департамента образования Вологодской области 13.04.2020;

Положения «О рабочей программе по учебному предмету, курсу в МБОУ «СОШ №2 г.Никольска» (ФГОС) от от 31 августа 2017 года №95/ 01-02.

Общее количество часов – 36 (1 часа в неделю).

Данная программа рассчитана на один учебный год.

Планируемые результаты освоения содержания занятий

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса по внеурочной деятельности «Спортивные игры».

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.
- **Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:
 - умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
 - умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
 - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
 - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
 - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
 - умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
 - умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
 - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- **Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного курса по внеурочной деятельности.

Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для

самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание занятий

Раздел 1. Знания о физической культуре

Зарождение спортивных игр и волейбола в России. Инструктаж по Т.Б. при занятиях волейболом. Организационно-методические требования во время проведения внеклассных часов. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Цель: Ознакомление с историей развития спортивных игр и волейбола в России. Изучить основные способы регулирования физической нагрузки; вредные привычки, режим дня и здоровый образ жизни; правила гигиены; уметь оказывать доврачебную помощь, планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.

Раздел 2. Физическое совершенствование.

1.1. Баскетбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча различным способом. Быстрый прорыв 2х1. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Штрафной бросок. Тактические действия в игре.

1.2. Волейбол. Правила игры. Тактические действия в игре. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); Нижняя и верхняя подачи. Тактические действия в игре.

Цель: приобщение обучающихся к здоровому образу жизни посредством углубленного изучения спортивной игры волейбол и баскетбол.

Тематическое планирование занятий

№ п/п	Тема раздела	Кол- во часов	Планируемые образовательные результаты учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре. 1 часа			
1.1	Основы знаний о физической культуре	1	<p><u>Ученик научится:</u> - ориентироваться в понятиях зарождение спортивных игр на территории Древней Руси, характеризовать роль и значение подвижных и спортивных игр, занятий спортом для укрепления здоровья; Изучить правила игры волейбол и баскетбол.</p> <p><u>Ученик получит возможность научиться</u></p> <p>Соблюдать ТБ при занятиях игровыми видами спорта.</p> <p>- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>
Раздел 2. Физическое совершенствование (35 часа)			
2.1	Баскетбол	17	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – иметь общее представления: об истории развития игры баскетбол; о технике безопасности при занятиях баскетболом. – Знать терминологию в баскетболе. – основные приемы в баскетболе; – влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств; – правила игры, организация и проведения соревнований; – иметь общее представления: об истории развития игры баскетбол; о технике безопасности при занятиях баскетболом. – Знать терминологию в баскетболе. – основные приемы в баскетболе; – влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств; – правила игры, организация и проведения соревнований; <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – соблюдать правила ТБ при занятиях баскетболом. – выполнять технические приемы в игре; – выполнять основные приемы в баскетболе: стойки и передвижения игрока, ведение мяча, с

			<p>изменением скорости. Ловля и передачи мяча разными способами. Броски мяча в корзину, штрафные броски, выполнять действие в защите, нападение.</p> <ul style="list-style-type: none"> – научиться применять терминологию в баскетболе и правила игры, судить игру; – научиться правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности; – формировать умения планировать общую цель и пути её достижения; <p>- преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.</p>
2.2	Волейбол	16	<p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – соблюдать правила ТБ при занятиях волейболом; – выполнять технические приемы в игре; – формировать умения планировать общую цель и пути её достижения; <p>преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.</p> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <p>-соблюдать правила ТБ при занятиях волейболом;</p> <p>- выполнять технические приемы в игре;</p> <p>выполнять основные приемы в волейболе: стойки и передвижения игрока, перемещение в стойке. Передача, прием двумя руками сверху и снизу на месте. Выполнить подачу мяча снизу, сверху, нападающий удар;</p> <p>выполнять технические приемы в игре;</p> <p>подвижные игры с элементами волейбола;</p>

			<p>развивать физические качества и физические способности при занятии волейболом;</p> <p>применять терминологию в волейболе и правила игры, уметь судить игру</p> <p>правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.</p>
	ИТОГО:	34	

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№	Содержание	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)					
1	Зарождение спортивных игр на территории Древней Руси. Организационно-методические требования во время проведения внеклассных часов. ТБ при занятиях игровыми видами спорта.	1			
Раздел 2. Физическая культура (16 часов)					
2-3	Волейбол	16			
	Инструктаж по ТБ при занятиях волейболом. Стойка волейболиста. Поддача через волейбольную сетку. Разучивание правил игры «Мини-волейбол»	2			
4-5	Поддача через волейбольную сетку.	2			

	Передача мяча, подброшенного партнёром. Правила игры «Мини-волейбол».				
6-7	Передачи у стены, в парах, в парах через сетку. Игра «Мини-волейбол».	2			
8-9	Разучивание правил игры Волейбол Учебная игра.	2			
10-11	Стойка игрока (исходное положение). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд Правила игры в «Мини-волейбол»	2			
12	Стойка игрока (исходное положение). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1			

	Правила игры в «Мини-волейбол»				
13-14	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Эстафеты с мячом. Учебная игра «Мини-волейбол»	2			
15	Совершенствование элементарных умений в работе с волейбольным мячом. Учебная игра «Мини-волейбол»	1			
16	Совершенствование элементарных умений в работе с волейбольным мячом. Учебная игра «Мини-волейбол»	1			
17	Совершенствование элементарных умений в работе с волейбольным мячом. Учебная игра «Мини-волейбол»	1			
18-19-20	баскетбол	17			

	Инструктаж по Т.Б. при занятиях баскетболом. Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении.	3			
21-22-23	Ведение мяча на месте и в движении с высоким, средним и низким отскоком. Развитие координационных способностей	3			
24-25-26	Закрепление держания, ловли, передачи, бросков и ведения мяча. Игра "Снайперы" Учебная игра.	3			
27-28-29	Совершенствование тактических действий в защите и нападении, бросков. Учебная игра мини баскетбол.	3			
30-31-32	Закрепление держания, ловли, передачи, бросков и ведения мяча. Учебная игра.	3			
33- 34	Учебная игра мини-баскетбол.	2			
	Итого :34 часов				

Учебно-методический комплект по физической культуре:

1. Интернет ресурсы.
2. Портных Ю.И. Спортивные игры. М., 2019г.
3. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 классы».
4. Л.Б.Кофман, Г.И.Погадаев, «Настольная книга учителя физической культуры», издательство «Физкультура и спорт», 2019 год;
5. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова, «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре» издательство «Просвещение», 2019г.;
6. Примерная программа по волейболу для детско-юношеских школ. - М. 2019г;
7. С.М.Зверев, «Типовые программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ», М., «Просвещение», 20018 год.
8. Журналы «Физическая культура в школе», «Народное образование»

Учебно-методическое обеспечение.

1. Методы обучения

- Практические:

- разучивание по частям;
- разучивание в целом;
- игровой;
- соревновательный.

Методы использования слова:

- рассказ;
- описание;
- объяснение;
- беседа;
- разбор;
- задание;
- указание;
- оценка;
- команда;
- подсчет.

Методы наглядного восприятия:

- показ;

- демонстрация (схем, игровых комбинаций);

- звуковая и световая сигнализации.

2. Способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный.

3. Методы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

4. Формы подведения итогов: текущий и итоговый в форме контрольных тестов и упражнений, проведение соревнований.

5. Материально-техническое обеспечение: спортивный инвентарь и оборудование.