

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя  
общеобразовательная школа № 16 г. Сыктывкара с углубленным изучением отдельных  
предметов»  
(МАОУ СОШ №16)  
«Откымын предмет пьдисянь велодан сыктывкарса 16 №-а шор школа»  
муниципальной асьюралана велодан учреждение  
(«16№-а ШШ» МАВУ)

Принято  
на Педагогическом совете  
МАОУ «СОШ № 16»  
протокол № 1  
от «31» августа 2022 г.

«Утверждаю»  
директор МАОУ «СОШ № 16»  
Т.М. Поповцева  
Приказ от 31 августа 2022 г.  
№ 01-11/294

Программа курса внеурочной деятельности

**«Школа мяча»**

Направление: спортивно-оздоровительное  
Для учащихся 12-14 лет  
Срок реализации – 1 год обучения

**Составитель:**  
Чукичева Татьяна Игоревна,  
учитель физической культуры

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Школа мяча» составлена с учетом следующих нормативных документов:

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897;
- с планом внеурочной деятельности муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 16 г. Сыктывкара с углубленным изучением отдельных предметов»;
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5 - 9 классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
- с рабочей программой по «Русской лапте» для обучающихся 4 – 11 классов (Г.Е. Медведева);
- с рабочей программой (для учителей общеобразовательных учреждений) «Физическая культура. Настольный теннис» (Г.В. Барчуковой, А.Ю. Журавлевой. – М. 2013. – 87 с.);
- с Уставом МАОУ «СОШ № 16»;
- с Положением о рабочей программе курса внеурочной деятельности МАОУ «СОШ № 16».

**Актуальность программы:** актуальность программы «Школа мяча» определяется запросом со стороны детей, желающих научиться играть в подвижные игры с мячом или совершенствовать своё мастерство в этих играх.

**Отличительные особенности программы.** Игра – ведущая деятельность детей. Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

**Адресат:** программа «Школа мяча» адресована учащимся 12-13 лет. Набор в спортивную секцию «Школа мяча» осуществляется на основе письменного заявления родителей, учащихся, желающих посещать спортивную секцию.

Условия набора учащихся: для обучения принимаются все желающие дети, имеющие медицинское заключение.

Количество учащихся в спортивной секции 20- 25 человек.

**Сроки реализации.** Реализация программы рассчитана на 1 год обучения. Общий объем часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для усвоения программы, составляет - 68 час теоретических и практических занятий.

**Форма обучения** – очная.

**Форма организации образовательного процесса** – групповая.

**Виды занятий:** тренировочные, беседы, учебные игры, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований, контрольные игры.

**Режим занятий:** учащиеся имеют одно занятие в неделю; продолжительность занятия – два академических часа с 10-минутным перерывом между ними. Длительность одного академического часа составляет 40 мин., что соответствует требованиям СП. 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Цель программы** – развитие личности посредством формирования физической культуры школьника, освоения основ содержания физкультурной деятельности и формирования основ здорового образа жизни.

Задачи программы:

Обучающие:

1. овладение учащимися знаниями в области основ спортивных игр: баскетбола, волейбола, настольного тенниса, лапты и усвоения правил игр;
2. овладение учащимися основ технических приемов и тактических действий спортивных игр: баскетбола, волейбола, настольного тенниса, лапты;
3. обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Развивающие:

1. развитие основных физических качеств координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
2. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
3. совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
4. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности.

Воспитательные:

1. профилактика асоциального поведения;
2. ориентация на общечеловеческие ценности и поведения в соответствии с морально эстетическими нормами и правилами;
3. воспитание чувства коллективизма, чувства личной ответственности.

## 1.2. Содержание программы

### 1.2.1. Учебный план

№ п/п	Вид программного материала	Количество
1.	Основы знаний	В процессе занятий
2.	Баскетбол	14
3.	Волейбол	14
4.	Футбол	11
5.	Лапта	10
6.	Настольный теннис	10
7.	Общая физическая подготовка	5
8.	Подвижные и спортивные игры	В процессе занятий
9.	Соревнования, турниры	4

### Календарно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов	
		теория	практика
1.	<b>Раздел 1. Основы знаний</b>		
1.1	Баскетбол	1	-
1.2	Волейбол	1	-
1.3	Футбол	1	-
1.4	Лапта	1	-
1.5	Настольный теннис	1	-
2.	<b>Раздел 2. Специальная физическая подготовка</b>		
2.1	Баскетбол	1	5
2.2	Волейбол	1	5
2.3	Футбол	1	3
2.4	Лапта	1	2
2.5	Настольный теннис	1	2
3.	<b>Раздел 3. Основы техники и тактики</b>		
3.1	Баскетбол	1	7
3.2	Волейбол	1	7

3.3	Футбол	1	6
3.4	Лапта	1	6
3.5	Настольный теннис	1	5
4.	<b>Раздел 4. Общая физическая подготовка</b>		
4.1	Баскетбол	-	1
4.2	Волейбол	-	1
4.3	Футбол	-	1
4.4	Лапта	-	1
4.5	Настольный теннис	-	1
	<b>Итого</b>	15	53
	<b>Всего</b>		<b>68</b>

## 1.2.2. Содержание программы

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты.

### **БАСКЕТБОЛ**

1. *Основы знаний.* Выступления российских спортсменов на крупных соревнованиях. Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.

3. *Технико-тактические действия* игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

### **ВОЛЕЙБОЛ**

1. *Основы знаний.* Выступления российских спортсменов на крупных соревнованиях. Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

2. *Специальная подготовка.* Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку.

3. *Тактические действия:* система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок», «Пионербол».

### **ФУТБОЛ**

1. *Основы знаний.* Инструктаж по технике безопасности. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

2. *Специальная подготовка.* Подводящие упражнения для обучения остановки и передачи мяча ногой. Передачи и остановка мяча внутренней стороной стопы. Удары по воротам средней частью подъема. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема.

3. *Тактические действия:* Тактика свободного нападения, удары по воротам указанными способами. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. Подвижные игры: «Проведи мяч», «Мяч капитану», «Квадрат», эстафеты с футбольным мячом.

### **ЛАПТА**

1. *Основы знаний.* Закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

2. *Специальная подготовка.* Имитационные передвижения, прыжки, выпады по сигналу. Приседания на одной и двух ногах по сигналу. Упражнения с битой. Имитационные удары битой слева и справа на количество повторений за минуту. Имитация перемещений в 3-х и 6-ти метровых зонах (на количество повторений за 30 секунд). Прыжки боком на двух ногах через гимнастическую скамейку (на количество повторений за 30 секунд).

3. *Основы техники и тактики игры.* Удары снизу и сверху по летящему мячу. Удары снизу и сверху в зоны 2, 3 и 4, 5. Передача и ловля мяча в парах, тройках,

четверках. Ловля мяча с подачи. Тактика. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника. Выбор позиции в поле. Учебные игры.

## **НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

1. *Основы знаний.* Выступления российских спортсменов на крупных соревнованиях. Требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

2. *Специальная подготовка.* Стойка теннисиста. Перемещения по площадке. Упражнения с мячом и ракеткой: подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Удары: откидкой справа (слева), срезкой справа (слева), слета, наката. Подготовительные удары для подачи (подброс мяча при подаче, баланс при подаче). Подача и прием подачи. Тестирование теннисных умений (школа ударов). Подвижные игры: «Курочки», «Гонки с мячами», «Салют», соревновательные игры со счетом.

### **1.2. Планируемые результаты**

Результаты освоения программы курса внеурочной деятельности «Школа мяча»:

#### ***Личностные результаты научиться:***

- регулировать степень внимания и мышечного напряжения в игровой ситуации;
- быстро принимать решение в игровой ситуации и приводить его в исполнение;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры, спортивные игры по упрощенным правилам;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения;
- самостоятельно заниматься физкультурой.

#### ***Метапредметные результаты уметь:***

- взаимодействовать с участниками команды в процессе игры;
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

#### ***Предметные результаты:***

- знать правила спортивных игр с мячом;
- знать основы технических приемов и тактических действий спортивных игр: баскетбола, волейбола, настольного тенниса, лапты;
- технически правильно осуществлять двигательные действия в спортивных играх с мячом, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- знать роль и значения физической культуры в укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- знать историю спортивных игр с мячом и олимпийского движения;
- уметь оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах.

## 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Материально-техническое обеспечение:

- наличие спортивного зала (занятия ведутся на базе МАОУ «СОШ №16»
- наличие спортивного инвентаря: волейбольные мячи, волейбольная сетка, стойки, для физической подготовки - скакалки, резиновые и набивные мячи, баскетбольные мячи, баскетбольные корзины, теннисный стол, ракетки, теннисные мячики.

### 2.2. Методы обучения:

- словесный, наглядный, практический, ведущий - игровой.

### 2.3. Формы контроля

Виды контроля	Цель	Содержание	Форма	Кимы, критерии
Наблюдение	Определить недостатки в технике игры	Знание правил игры	Спортивные игры	
	Определить сильных игроков	Технические навыки	Участие в соревнованиях	

### 2.4. Список литературы для учителя и учащихся.

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего и основного общего образования, М., Просвещение, 2011 г.
2. Примерные программы по учебным предметам: Физическая культура 1-4 классы, 5-9 классы, М. Просвещение, 2011 г.
3. Рабочие программы «Физическая культура» (автор В.И. Лях) 1-4 классы, 5-9 классы М., Просвещение, 2011г. , 2012г.
4. Рабочие программы «Физическая культура» (автор А.П. Матвеев) 1-4 классы, 5-9 классы М., Просвещение, 2011г., 2012г.
5. Рабочая программа «Физическая культура. Гимнастика» (под ред. И.А. Винер) 1- 4 классы М., Просвещение, 2011г.
6. Комплексная программа общеобразовательных учреждений физического воспитания для 1-11 классов. А.П. Матвеев – М.: Просвещение, 2008г;
7. Волейбол. Шаги к успеху: пер. с англ./ Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. \_ М.: АСТ: Астрель, 2006;
8. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. под.ред. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. – М. Физкультура и спорт, 1991.
9. Дозировка физических нагрузок школьников, Я.С. Вайнбаум - М.: Просвещение, 1992;
10. Рабочие программы ФГОС: Предметная линия учебников по физической культуре. А.П. Матвеев – М.: Просвещение, 2012г;
11. Физическая культура 6-7 класс, А.П. Матвеев – М.; Просвещение, 2008г;



12.Виленский М.Я. Физическая культура. 5 класс. Просвещение. 2002

13.Литвинов Е.Н. , Погадаев Г.И. Физкультура! Физкультура! Просвещение.  
2004г.

14.Виленский М.Я. Физическая культура. 6 класс. Просвещение. 2002