

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» пгт СИНДОР

169225, Республика Коми, Княжпогостский район, пгт. Синдор, ул. Гагарина, д.14  
тел/факс: 8(82139) 27-181; e-mail: mbou-sindor@mail.ru

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

Педагогическим советом

МБОУ «СОШ» пгт Синдор

Протокол № 2 от 31.08.2023 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ»

пгт Синдор\_\_\_А.И. Бровина

Приказ № 91-ОД от 31.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**«ШКОЛА МЯЧА»**  
**(спортивно-оздоровительное направление)**  
**Возраст учащихся: 14-17 лет**  
**Срок реализации: 1 год**

Составитель: учитель физической культуры Черепанов К.А.

2023г.

### **Пояснительная записка**

Данная программа реализует цели и задачи Основной образовательной программы среднего общего образования (ООП СОО) МБОУ «СОШ» пгт Синдор. Содержание программы соответствует спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности. Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

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.

**Цель обучения** – содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника, освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью и формирования основ здорового образа жизни.

Программа последовательно решает следующие основные **задачи**:

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности;
- развитие основных физических качеств.
- развитие 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;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- 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 и выявления предрасположенности к тем или иным видам деятельности;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Материал программы предполагает изучение основ спортивных игр: баскетбола, футбола, волейбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка. Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса. Выполнение задач обучения во многом зависит от подбора подводящих упражнений, чёткого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения. При организации занятий следует строго соблюдать правила безопасности на занятиях по физической культуре и спорту и постоянно заострять внимание учащихся на осознанной необходимости их соблюдения.

Курсовая программа рассчитана на 35 занятий (дважды в неделю по 35 учебных недель) в 10

### Тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
Раздел I.	Легкая атлетика	1	6	7
Раздел II.	Спортивные игры (баскетбол)	1	6	7
Раздел III.	Спортивная гимнастика с элементами	1	4	5
Раздел IV.	Лыжная подготовка	1	3	4
Раздел V.	Спортивные игры (волейбол)	1	3	4
Раздел VI	Спортивные игры (мини-футбол)	1	7	8
	<b>Всего</b>	<b>6</b>	<b>29</b>	<b>35</b>

**Количество учащихся:**

**1 год обучения – 15 человек;**

### Содержание программы

Разделы (главы)	Содержание	Формы организации	Основные виды деятельности учащихся
Легкая атлетика	Техническая подготовка. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Здоровье и здоровый образ жизни.	Беседа «Правовые особенности физической культуры и спорта». Эстафеты.	Стартовый разбег (по сигналу, самостоятельно, по прямой и на повороте). Прыжки в длину.

	Основы организации двигательного режима.	Соревнования. Подвижные игры.	Ускорение. Финиш. Бег на результат.
Спортивная гимнастика с элементами акробатики	Влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма. Техника Выполнения гимнастических упражнений. Современные спортивно оздоровительные упражнения	Беседа «Тейпирование. Регулирование массы тела». Эстафета. Полоса препятствий. Круговая тренировка.	Выполнение акробатических упражнений, упоров, висов, прыжков. Упражнения с массой тела
Спортивные игры (баскетбол)	Техника и тактика игры. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Техника безопасности в баскетболе. Техника упражнений для улучшения способов движения.	Беседа «Общие правила в физических упражнениях и их применение» Двусторонняя игра. Эстафеты. Подвижные игры.	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча в кольцо. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Групповые тактические действия в нападении и защите
Спортивные игры (волейбол)	Тактические планы игры. Индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр. Техника Основных приемов игры.	Беседа «Чувство коллективизма в команде. Проведение закаливающих процедур» Учебно-тренировочная игра.	Прием мяча. Передача мяча. Подача мяча. Нападающий удар. Блокирование мяча.
Лыжная подготовка	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов. Оборудование и инвентарь. Роль	Беседа «Ценностное отношение к ЗОЖ». Эстафеты. Соревнования	Лыжные ходы. Спуски и подъемы. Прохождение дистанции.

	специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса. Техника упражнений для совершенствования попеременных ходов.		
Спортивные игры (мини-футбол)	Общая физическая подготовка. Техническая и тактическая подготовка. Техника контрольных упражнений.	Беседа «Самостоятельное планирование занятия». Спортивно-оздоровительная	Практическое занятие в спортивном зале и на улице, соревнование, комбинированное занятие.

### Планируемые результаты

*Изучение дополнительных учебных предметов, курсов по выбору обучающихся обеспечивает:*

- удовлетворение индивидуальных запросов учащихся;
- общеобразовательную, общекультурную составляющую при получении среднего общего образования;
- развитие личности учащихся, их познавательных интересов, интеллектуальной и ценностно-смысловой сферы;
- развитие навыков самообразования и самопроектирования;
- углубление, расширение и систематизацию знаний в выбранной области научного знания или вида деятельности;
- совершенствование имеющегося и приобретение нового опыта познавательной деятельности, профессионального самоопределения учащихся.

*Результаты изучения дополнительных учебных предметов, курсов по выбору учащихся отражают:*

- 1) развитие личности учащихся средствами предлагаемого для изучения учебного предмета, курса: развитие общей культуры учащихся, их мировоззрения, ценностно-смысловых установок, развитие познавательных, регулятивных и коммуникативных способностей, готовности и способности к саморазвитию и профессиональному самоопределению;
- 2) овладение систематическими знаниями и приобретение опыта осуществления

- целесообразной и результативной деятельности;
- 3) развитие способности к непрерывному самообразованию, овладению ключевыми компетентностями, составляющими основу умения: самостоятельному приобретению и интеграции знаний, коммуникации и сотрудничеству, эффективному решению (разрешению) проблем, осознанному использованию информационных и коммуникационных технологий, самоорганизации и саморегуляции;
  - 4) обеспечение академической мобильности и (или) возможности поддерживать избранное направление образования;
  - 5) обеспечение профессиональной ориентации учащихся.

### **Личностные**

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий
- 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;
- обогащение двигательного опыта путём занятий спортивными играми.

### **Метапредметные**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе 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 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### Список литературы

1. Адамович Э.А. Воспитание прыгучести и скоростной выносливости у баскетболистов: Методические указания. - Свердловск, 1984. - 26 с.
2. Алабин В.Г. Тренажеры и специальные упражнения. - М. :Физкультура и спорт. - 210 с.
3. Барков В. А. Оптимизация учебно-тренировочных занятий с детьми 11-14 лет на основе использования технических средств обучения. - М., 1979.
4. Билеева Л.В. «Подвижные игры» - Учебник для институтов физической культуры. 4-е переработанное и дополненное издания. Г. «физ-ра и спорт» 1974 г.
5. Гурович Л.И., Люкшинов Н.М. «Спортивные и подвижные игры».
6. Крюкова В.С. “Книга учителя физической культуры”. М - “Ф - ра и спорт” 1973г.
7. Пермяков А.А. Внешнее школьное физическое воспитание подростков. К. советов школа 1989г.
8. Теория и методика обучения физической культуры: методические рекомендации по организации и проведению спортивно - массовой работы. /Шадринский государственный педагогический институт, Шадринск: 2006. - 56с.
9. Физическая культура в школе. Научно - педагогический аспект. Книга для педагога. - Ростов н/Д: «Феникс», 2004. - 624с.
10. Физическое воспитание школьников/ авт. - сост. Е.Л.Гордияш и др. - Волгоград: Учитель, 2008. - 379с
11. Нестеровский, Д. И. Баскетбол : Теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Д. И. Нестеровский. - М. : Академия, 2004. - 336 с.
12. Новоселова, О. А. Общие основы теории и методики физического воспитания : краткий курс лекций в таблицах и схемах / О. А. Новоселова, И. А. Шведкая, А. А. Колесников. - Челябинск : УралГАФК, 2000. - 48 с. 38.
13. Демчишин А., Мозола Р. “Подвижные игры”. К - советов школа 1985г.

14. Портнова Ю.М. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры // - М.: Физкультура и Спорт, 1997. - 480 с.
15. Бондарь А.И. Пространственно-временная структура единоборства в баскетболе. - Минск: Полымя, 1989. - С.53
16. Вайцеховский С. М. “Книга тренера”. М., “Физкультура и спорт”, 1971.
17. Волков Н.П.. Комплекс для обучения двигательным действиям. - Теория и практика физической культуры. - 1987. - №6. - С. 48-56.
18. Глазырина Л.Д. На пути к физическому совершенству. -Минск: Полымя, 1987. - С.121-126.
19. Грасис А. Методика подготовки баскетболистов. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - С.16-93.