



Программа курса внеурочной деятельности «Школа мяча» по спортивному направлению предназначена для обучающихся 7 классов МБОУ КГО «СОШ № 1 им.Я.В. Ругоева».

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

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

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 личностного 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.

- 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. 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

### **Формы организации внеурочной деятельности**

- кружки;
- секции;
- поисковые и научные исследования;
- тестирование

### **Виды деятельности:**

- игровая деятельность;
- познавательная;
- проектная деятельность;
- олимпиады
- соревнования;
- групповой;
- выполнение упражнений на релаксацию, концентрацию внимания;
- спортивно- оздоровительная деятельность

## **Содержание курса внеурочной деятельности.**

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

### ***Баскетбол.***

История возникновения и развития спортивной игры баскетбол. Технические действия и тактика игры. Баскетбол игра по правилам.

Передвижения, остановки, повороты и стойки баскетболиста.

Ловля и передача мяча (разными способами) на месте и в движении.

Ведение мяча на месте, по прямой, с изменением направления движения и скорости.

Броски мяча разными способами, на месте, в движении.

Вырывание, выбивание.

Тактика и техника игры в баскетбол.

Контрольные игры и соревнования.

### ***Волейбол.***

История возникновения и развития спортивной игры волейбол. Технические действия и тактика игры. Правила игры в волейбол, жесты судьи.

Перемещения и стойки волейболиста.

Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения.

Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.

Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.

Нападающий удар.

Командные действия. Расположение игроков при приеме.

Тактика игры.

Контрольные игры и соревнования.

### **Личностные результаты**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

*Личностные результаты* обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

***Личностные результаты*** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

### ***Метапредметные результаты:***

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

#### **Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:**

##### **Планируемый результат:**

- Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

##### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- - осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- - социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

**Ожидаемые результаты** освоения обучающимися программы внеурочной деятельности оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

##### **Личностные результаты:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

##### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

##### **Предметные результаты:**

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола, волейбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола, волейбола, настольного;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол, волейбол;

## Тематическое планирование курса по спортивно-оздоровительному направлению «Школа мяча»

Воспитательный потенциал рабочей программы внеурочной деятельности обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся на уровне ООО (5-9классы)

Целевым приоритетом уровней является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся: семья, труд, отечество, природа, мир, культура, здоровье, человек).

1. к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
2. к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залого его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
3. к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
4. к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
5. к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
6. к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
7. к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
8. к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
9. к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
10. к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

### Тематическое планирование внеурочной деятельности обучающихся (1 час в неделю, 34 ч. год)

№ занятия	Название темы (раздела), тема занятия	Результаты деятельности			ЦОР/ЭОР	Воспитательный потенциал учебного предмета
		личностные	метапредметные	предметные		
1,2,3	Инструктаж по Т.Б. при занятиях баскетболом. Развитие координационных	воспитание морально-этических и волевых качеств;	умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.	Знать об особенностях зарождения и истории баскетбола владеть тактико-	<a href="https://russia.basket.ru/">https://russia.basket.ru/</a>  <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki">https://ru.wikipedia.org/wiki</a>	1,6,7,10

	способностей. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении.			техническими приемами баскетбола	<a href="http://ki/Российская_федерация_баскетбола">ki/Российская федерация баскетбола</a>	
4,5,6	Ведение мяча на месте и в движении с высоким, средним и низким отскоком. Развитие координационных способностей	умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях	уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей	выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом	<a href="https://basketball-training.org.ua/about_site">https://basketball-training.org.ua/about_site</a>	2,3,5,9
7,8,9	Закрепление держания, ловли, передачи, бросков и ведения мяча. Игра "Снайперы" Учебная игра	умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях	умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.	владеть тактико-техническими приемами баскетбола	<a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/Российская_федерация_баскетбола">https://ru.wikipedia.org/wiki/Российская федерация баскетбола</a>	1,5,6,9
10,11,12	Совершенствование тактических действий в защите и нападении, бросков. Учебная игра мини баскетбол.	воспитание морально-этических и волевых качеств;	уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;	владеть основами судейства игры в баскетбол	<a href="https://basketball-training.org.ua/about_site">https://basketball-training.org.ua/about_site</a>	3,4,7,8
13,14,15	Совершенствование тактических действий в защите и нападении, бросков. Учебная игра мини баскетбол.	умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;	уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;	владеть тактико-техническими приемами баскетбола	<a href="https://basketball-training.org.ua/about_site">https://basketball-training.org.ua/about_site</a>	1-10

16, 17, 18	Закрепление держания, ловли, передачи, бросков и ведения мяча. Учебная игра	формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни	уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;	владеть тактико-техническими приемами баскетбола	<a href="https://basketball-training.org.ua/about_site">https://basketball-training.org.ua/about_site</a>	3,6,8,4
19	Учебная игра мини-баскетбол	воспитание морально-этических и волевых качеств;	уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;	владеть основами судейства игры в баскетбол	<a href="https://basketball-training.org.ua/about_site">https://basketball-training.org.ua/about_site</a>	2,6,7,8,10
20	Учебная игра мини-баскетбол	формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни	уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;	владеть тактико-техническими приемами баскетбола	<a href="https://basketball-training.org.ua/about_site">https://basketball-training.org.ua/about_site</a>	1,2,5
21, 22, 23	Инструктаж по ТБ при занятиях волейболом. Передачи мяча в парах	формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни	умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.	Знать об особенностях зарождения, истории волейбола	<a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/Волейбол">https://ru.wikipedia.org/wiki/Волейбол</a>	1,2,5,6
24, 25	Подача через волейбольную сетку. Передача мяча, подброшенного партнёром. Правила игры «Мини-волейбол».	формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни	уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;	выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом	<a href="http://fizkultura.ru/taxonomy/term/285">http://fizkultura.ru/taxonomy/term/285</a>	5,6,7,8
26, 27	Передачи у стены, в парах, в парах через сетку. Игра «Мини-волейбол».	воспитание морально-этических и волевых качеств;	уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;	выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом	<a href="http://volleym.sk.ru/main/obzor_filmov_chast_2/">http://volleym.sk.ru/main/obzor_filmov_chast_2/</a>	1-10

28, 29	Стойка игрока (исходное положение). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд Правила игры в «Мини-волейбол»	формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни	умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.	выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом	<a href="http://fizkultura.ru/taxonomy/term/285">http://fizkultura.ru/taxonomy/term/285</a> <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/Волейбол">https://ru.wikipedia.org/wiki/Волейбол</a>	6,7,8
30, 31	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Эстафеты с мячом. Учебная игра «Мини-волейбол»	воспитание морально-этических и волевых качеств;	уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;	выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом	<a href="http://volleym.sk.ru/main/obzor_filmov_c_hast_2/">http://volleym.sk.ru/main/obzor_filmov_c_hast_2/</a>	1-10
32, 33	Совершенствование элементарных умений в работе с волейбольным мячом. Учебная игра «Мини-волейбол»	формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни	уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;	владеть основами судейства игр в волейбол	<a href="http://volleym.sk.ru/main/obzor_filmov_c_hast_2/">http://volleym.sk.ru/main/obzor_filmov_c_hast_2/</a>	1-10
34	Учебная игра «Мини-волейбол»	воспитание морально-этических и волевых качеств;	умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.	владеть основами судейства игры в волейбол	<a href="http://volleym.sk.ru/main/obzor_film">http://volleym.sk.ru/main/obzor_film</a>	4,5,7,9