

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми  
Управление образования администрации муниципального образования городского  
округа "Сыктывкар"

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 28» г. Сыктывкара (МАОУ «СОШ № 28»  
«28 №-а шор школа» муниципальной асшорлуна велодан учреждение  
(28 №-а ШШ» МАВУ)

Принято  
ПС МАОУ «СОШ № 28»  
Протокол № 1 от «31» августа 2022 г.

Утверждаю  
Директор \_\_\_\_\_ И.В.Дмитровская  
Приказ № «31» августа 2022 г. № 94/20д



**РАБОЧАЯ  
ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности  
**«Школа мяча»**

для 1-4 классов  
начального общего образования

Составитель: Ячменева О.А. учитель физической культуры

Сыктывкар, 2022

## Пояснительная записка

Курс внеурочной деятельности «Школа мяча» разработан в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, с учётом ООП НОО, на основе Примерной программой учебных предметов. Программа рассчитана для внеурочной деятельности учащихся 4-х классов начального общего образования.

Количество часов на реализацию курса-68 ч.

Курс внеурочной деятельности «Школа мяча» относится к направлению: **«занятия, связанные с реализацией особых интеллектуальных и социокультурных потребностей обучающихся»**, способствует формированию установки на сохранение и укрепление здоровья учащихся, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Предметом обучения курса внеурочной деятельности «Школа мяча» является двигательная деятельность учащихся с общеразвивающей направленностью, освоение детьми техники игры в баскетбол. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Курс внеурочной деятельности «Школа мяча» - это этап начальной подготовки физкультурно - спортивной деятельности юного баскетболиста. Работа направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола.

**Цель курса внеурочной деятельности «Школа мяча»:** воспитание интереса к игре в баскетбол, расширение представлений об игре в баскетбол, формирование умения анализировать, наблюдать, создавать различные игровые ситуации; развитие физической активности и двигательных навыков, волевых черт характера, внимания.

### Задачи:

- Создать благоприятные условия для формирования у учащихся начального общего образования отношения к здоровому образу жизни
- Компенсировать дефицит двигательной активности учащихся.
- Формировать осознанную здорового жизненного стиля, потребность в двигательной активности, физическом совершенствовании.
- Обогащать и углублять знания о спортивных играх с мячом, истории их возникновения, правилах и элементах техники игр.
- Формировать основу техники игр, совершенствование упражнений со всеми доступными видами мячей.
- Формировать мотивацию к занятиям спортом, дальнейшему участию в соревнованиях.
- Формировать навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

**В основе системы оценки** достижения учащихся по курсу внеурочной деятельности лежит «Система оценки достижения планируемых результатов ООП НОО, включающая в себя:

- использование планируемых результатов освоения образовательной программы «Физическая культура» в качестве содержательной и критериальной базы оценки;
- оценку динамики образовательных достижений учащихся;
- использование накопительной системы оценивания (портфолио), характеризующей динамику индивидуальных образовательных достижений;
- использование проектов, наблюдения.

**Основным инструментарием** для оценивания результатов курса внеурочной деятельности «Школа мяча» являются:

- участие в соревнованиях, конкурсах;
- участие в проектах и программах внеурочной деятельности.

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Школа мяча»:**

### Личностные результаты:

- 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 (нестандартных) 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.

### Метапредметные результаты:

- 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 из базовых видов спорта, 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;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- 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 оздоровительного комплекса под музыку на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- 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 курса внеурочной деятельности

Содержание курса	Формы организации	Виды деятельности учащихся
<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</b> Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Баскетбольные элементы как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>	<p>Физические упражнения</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Проведение бесед по технике безопасности</p> <p>Соревнования</p>	<p>- Знание о правилах ведения здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о ТБ при занятиях спортом;</p> <p>- Освоение учащимися основных социальных норм, ведение здорового образа жизни, сохранения и развития физического, психического здоровья.</p> <p>- Выполнение простейших комплексов упражнений для развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.</p>
<p><b>Общеразвивающие упражнения:</b></p> <p><i>Упражнения для рук и плечевого пояса.</i> Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.</p> <p><i>Упражнения для ног.</i> Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом</p>	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Основана на комплексах разнообразных упражнений, которые выполняются с</p>	<p>- Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>- Выполнение комплексов упражнений для развития физических качеств.</p> <p>- Измерение показателей физического развития.</p>

<p>направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.</p> <p><i>Упражнения для всех групп мышц.</i> Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.</p> <p><i>Упражнения для развития силы.</i> Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. <i>Упражнения для развития быстроты.</i> Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.</p> <p><i>Упражнения для развития ловкости.</i> Разнонаправленные движения рук и ног. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.</p>	<p>мячами</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Измерение показателей развития физических качеств.</li> <li>- Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.</li> <li>- Измерение частоты сердечных сокращений.</li> </ul>
<p><b>Специально-общefизическая подготовка:</b></p> <p><i>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</i> Прыжки в высоту через препятствия, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Эстафеты.</p> <p><i>Упражнения для развития общей выносливости.</i> Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции 3 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 15 мин.</p> <p><i>Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.</i> Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.</p> <p><i>Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.</i> Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту.</p>	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Физические упражнения</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Соревнования</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнение упражнений на развитие физических качеств.</li> <li>- Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем.</li> <li>- Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.</li> <li>- Выполнение индивидуальных занятий, разминки перед тренировкой и игрой.</li> </ul>

<p><i>Упражнения для развития игровой ловкости.</i> Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота. Ловля мяча с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.</p> <p><i>Упражнения для развития специальной выносливости.</i> Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.</p>		
<p><b>Техническая подготовка:</b></p> <p>Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад.</p> <p>Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении.</p> <p>Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом.</p> <p>Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.</p>	<p>Работа в парах, группах, колоннах</p> <p>Эстафеты</p> <p>Соревнования</p> <p>Подвижные игры</p>	<p>-Выполнение упражнений, подготавливающих к обучению техники передачи - ловли мяча.</p> <p>-Выполнение упражнений, подготавливающих к ведению мяча.</p> <p>-Выполнение упражнений, подготавливающих к броску мяча в корзину.</p>
<p><b>Комплексы дыхательных упражнений</b></p> <p>Игры:</p> <p>- «Забей гол теннисным мячиком в ворота»</p>	<p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Стрельникова.</p>	<p>- Выполнение комплекса дыхательной гимнастики, при которых работают все</p>

- «Кто дальше дунит теннисный мяч» - «Мыльные пузырики»	игра	органы дыхательной системы.
<b>Подвижные игры и учебная игра мини баскетбол</b> Игры с мячом: бегом с мячом, прыжками, метанием. Эстафеты встречные и круговые. Эстафеты и игры с мячом. Игры на развитие ловкости. Игры с элементами баскетбола.	Игра-соревнование, эстафеты	-Закрепление и совершенствование двигательных способностей учащихся. - Выполнение заданий на совершенствование техники и тактики игры. - Игры на развитие индивидуальных, групповых, командных взаимодействий. -Знание правил подвижных игр, изученных ранее.
<b>Релаксация (снижение тонуса мускулатуры)</b>	Релаксирующие упражнения	Выполнение релаксирующих упражнений.

#### Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов
1	<b>Физические упражнения</b>	в течение занятия
2	<b>Спортивно - оздоровительная деятельность.</b>	в течение занятия
3	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	
4	<b>Специально-общefизическая подготовка</b>	в течение занятия
5	<b>Техническая подготовка:</b>	68 ч
	Перемещения, остановки	
	Ловля и передача мяча	
	Ведения мяча	
	Броски мяча в кольцо	
6	Дыхательные упражнения	в течение занятия
7	Комплексы упражнений с большими мячами	в течение занятия
8	Подвижные игры и учебная игра мини баскетбол	в течение занятия
9	Рефлексия	в течение занятия
<b>Итого:</b>		<b>68 часа</b>