

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

управление образования мэрии города Череповца

МАОУ "Центр образования № 32"

РАССМОТРЕНО

на МО классных руководителей

Руководитель МО Скорина Е.А.
протокол №1 от «28» 08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МАОУ "Центр
образования №32"

Морозова Н П
Приказ 119/01-10 от «29» 08.
2023 г.

Рабочая программа

Внеурочной деятельности «Школа мяча»

Уровень обучения (5-9 классы) основное общее образование

Количество часов за год 34

Череповец, 2023

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате освоения курса внеурочной деятельности по программе «Школа мяча» при получении основного общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия.

1.1. Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- 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 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;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

2. Метапредметные результаты

2.1. Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и

познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей деятельности. Учащийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы поставленных задач.

Учащийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с поставленной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения поставленных задачи;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. 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. Учащийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Учащийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

Учащийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других учащихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

2.2 Познавательные УУД

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

Учащийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства; выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Учащийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;

2.3. Коммуникативные УУД

1. 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.

Учащийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности играть определенную роль в совместной деятельности;

- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Учащийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником.

3. Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Школа мяча».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни.

- понимание роли и значения занятий курса «Школа мяча» 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 различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств; оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб; определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим внеучебной 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.

2.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

№ п/п	Содержание	Форма организации	Вид деятельности
1	Тема 1: Общие основы командных спортивных игр	Использование ЦОР, экскурсии, игры	Формируют представление о истории развития спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол). Правила игр (футбол, баскетбол, волейбол) и методика судейства. Выявляют способы технической подготовки и физической подготовки. Формируют представление о методике тренировки.

3. Тематическое планирование курса 8 класс

	Раздел/ Тема	Количество часов
	Баскетбол	11
1.	Водный инструктаж по ТБ. Перемещения игрока	1
2.	Передачи мяча от головы	1
3.	Ловля высоко летящих мячей	1
4.	Ведение мяча с пониженным отскоком	1
5.	Передачи мяча в движении	1
6 - 7	Техническая подготовка	2
8.	Тактическая подготовка	1
9 - 10	Игровая подготовка	2
11	Мониторинг уровня освоения технических приемов	1
	Волейбол	11
12	Водный инструктаж по ТБ. Перемещения игрока различными способами	1
13	Варианты передач мяча в парах	1
14 - 16	Технико - тактическая подготовка: передачи мяча в разные зоны	3
17 - 18	Технико - тактическая подготовка: подачи и прием мяча	2
19 - 20	Технико - тактическая подготовка: нападающий удар, блок	2
21	Игровая подготовка	1
22	Мониторинг уровня освоения технических приемов	1
	Футбол	11
23	Водный инструктаж по ТБ. Перемещения игрока	1
24	Варианты ведения мяча	1
25 - 29	Технико – тактические комбинации	5
30 - 32	Групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра	3
33	Мониторинг уровня освоения технических приемов	1
34	Контрольно-оценочное занятие по итогам года. Тестирование ОФП	1
	Общие основы знаний	В процессе занятий
Итого:		34

9 класс

	Раздел/ Тема	Количество часов
	Баскетбол	11
1.	Водный инструктаж по ТБ. Зонные перемещения игрока	1
2.	Варианты ведения мяча. Двусторонняя игра	1
3 - 5	Техника и тактика игры в нападении. Двусторонняя игра	3
6 - 7	Индивидуальные и групповые действия в нападении. Двусторонняя игра	2
8 - 9	Индивидуальные и групповые действия в нападении. Двусторонняя игра	2

10	Броски в корзину со средней и дальней дистанций. Двусторонняя игра	1
11	Мониторинг уровня освоения технических приемов	1
	Волейбол	11
12	Водный инструктаж по ТБ. Перемещения игрока различными способами	1
13	Варианты передач волейбольного мяча. Двусторонняя игра	1
14 - 16	Технико - тактическая подготовка: индивидуальные действия в защите и нападении	3
17 - 19	Технико - тактическая подготовка: групповые действия в защите и нападении	3
20 - 21	Игровая подготовка	2
22	Мониторинг уровня освоения технических приемов	1
	Футбол	11
23	Водный инструктаж по ТБ. Варианты перемещения игрока с мячом	1
24 - 28	Техническая подготовка: ведение, передачи, остановки и удары по мячу	5
29 - 31	Тактическая подготовка: тактические действия в нападении и защите. Учебная игра	3
32 - 33	Игровая подготовка	2
33	Мониторинг уровня освоения технических приемов	1
34	Контрольно-оценочное занятие по итогам года. Тестирование ОФП	1
	Общие основы знаний	В процессе занятий
Итого:		34

4. Оценка достижений обучения

Тестирование двигательной подготовленности

Физические способности	Контрольные упражнения	Юноши			Девушки			
		Уровень						
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	
Скоростные	Бег 20 м, с	8 класс	3,6 и менее	3,7 – 3,9	4,0 и более	3,9 и менее	4,0 – 4,2	4,3 и более
		9 класс	3,2 и менее	3,3 – 3,8	3,9 и более	3,7 и менее	3,8 – 4,2	4,3 и более
	Бег 60 м, с	8 класс	8,8 и менее	8,9 – 10,2	10,3 и более	9,7 и менее	9,8 – 10,5	10,5 и более
		9 класс	13,1 и менее	13,2 – 15,0	150,1 и более	15,8 и менее	15,9 - 18,5	18,6 и более
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине, количество раз	8 класс	11 и более	4 – 10	4 и менее			
		9 класс	16 и более	11 - 15	10 и менее			
	Поднимание							

	туловища из положения лежа, руки за головой, количество раз 8 класс 9 класс					15 и более 25 и более	11 – 14 16 - 24	10 и менее 15 и менее
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см 8 класс 9 класс	205 и более 240 и более	171 – 204 196 - 239	170 и менее 195 и менее	190 и более 205 и более	156 – 189 161 - 204	155 и менее 160 и менее	
Координационные	Челночный бег 8 класс (6*10 м, с) 9 класс (10*10 м, с)	16,7 и менее 25,0 и менее	16,8– 17,6 25,1- 29,9	17,7 и более 31,0 и более	17,8 и менее 28,6 и менее	17,9- 19,9 28,7- 32,9	20,0 и более 33,0 и более	
Выносливость	Кросс 2000 м, мин, сек 8 кл 2000 м, мин, сек 9 класс (3000/2000 м, мин, сек)	10,1 и менее 12,0 и менее	10,2– 11,2 12,1- 14,9	11,3 и более 13,0 и более	10,4 и менее 9,1 и менее	10,5- 12,0 9,2-10,9	12,1 и более 11,0 и более	

Оценка техники элементов баскетбола

Контрольное упражнение	Юноши			Девушки		
	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Штрафной бросок (количество попаданий из 20 попыток)						
8 класс	14	12 – 13	11	13	11 – 12	10
9 класс	15	13 - 14	12	14	12 - 13	11

Оценка техники элементов волейбола

Контрольное упражнение	Уровень		
	высокий	средний	низкий
Верхняя прямая подача в зоны 1, 6, 5 поочередно, количество точных подач из 5 попыток			
8 класс	4 - 5	2 - 3	0 - 1
9 класс	5	3 - 4	0 - 2

Оценка техники элементов футбола

Контрольное упражнение	Юноши			Девушки		
	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Комплексное жонглирование мячом, количество раз						
8 класс	30 и более	29 – 25	24 и менее	20 и более	19 – 17	16 и менее
9 класс	35 и более	34 – 29	28 и менее	25 и более	24 – 20	19 и менее