

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Пермского края

Муниципальное образование "Город Березники"

МАОУ СОШ № 16

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

Колмакова Колмакова А.Д.

от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ № 16

Лопарева Лопарева А.А.

Приказ № 292
от «31» августа 2023 г.

**Программа
внеурочной деятельности**

Направление: Спортивно-оздоровительное

Название: «Кожаный мяч»

Срок реализации: 1 год

Классы: 5 класс

г. Березники 2023

Пояснительная записка

Нормативно-правовой и документальной основой Программы по внеурочной деятельности «Кожаный мяч» (далее – Программа) для учащихся 5-х классов Муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 16 (далее по тексту – школа) является:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 24.04.2020);
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
4. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 18.03.2022 № 1/22);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 189 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
7. Приказ Минпросвещения РФ от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, осуществляющими образовательную деятельность» (с изменениями приказ Минпросвещения РФ от 23.12.2020 № 766);
8. Письмо Минобрнауки РФ от 01.09. 2016 г. № 08-1803 «О рекомендациях по реализации предметной области ОДНКНР для основного общего образования»;
9. Письмо Минобрнауки РФ № 08-96 от 19.01.2018 г. «Методические рекомендации для органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации по совершенствованию процесса реализации комплексного учебного курса «Основы религиозных культур и светской этики» и предметной области «Основы духовно-нравственной культуры народов России»;
10. Примерная рабочая программа основного общего образования «Основы духовно-нравственной культуры народов России (протокол 2/22 федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 29.04.2022 г.).
11. Основная общеобразовательная программа основного общего образования;
12. Устав МАОУ СОШ № 16;
13. Положение об организации внеурочной деятельности школы.

Согласно федеральным государственным образовательным стандартам (далее – ФГОС) основная образовательная программа (далее – ООП) школы реализуется через урочную и внеурочную деятельность.

Актуальность программы. В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время баскетбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Цель реализации программы: создание условий для проявления и развития учащимися личных интересов на основе свободного выбора, содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, через развитие физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры в баскетбол. Воспитание личности, способной к самостоятельной, творческой деятельности.

Содержание предполагает решение следующих задач:

Предметные:

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

Личностные:

- 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:

Регулятивные:

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- оздоровительном лагере;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по баскетболу;

- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;
- понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;

Познавательные:

- добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;
- приобретение умения планировать, контролировать и оценивать деятельность, организовывать место занятий и их безопасность;
- 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;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;
- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;

Коммуникативные:

- владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;

Принципы программы:

- Включение учащихся в активную деятельность.
- Доступность и наглядность.
- Связь теории с практикой.
- Учёт возрастных особенностей.
- Сочетание индивидуальных и коллективных форм деятельности.
- Целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному).

В программе реализуется следующие направления внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительное.

Программа рассчитана на 1 год обучения: 34 часа в год, 1 час в неделю.

Содержание программы

Содержание данной программы соответствует целям и задачам основной образовательной программы основного общего образования, реализуемой в школе.

Содержание программы соответствует:

- российским традициям и национальным ценностям, культурно-национальным особенностям региона;

- дополняет содержание и основного общего образования;
- современным образовательным технологиям, обеспечивающим системно-деятельностный подход в соответствующих формах обучения, отличных от классно-урочных: конкурсы, акции, соревнования, экскурсии, секции, клубы и другие формы на добровольной основе в соответствии с выбором;

- социальному заказу родителей (законных представителей) учащихся.

Содержание программы направленно:

- на создание условий для развития личности ребенка;
- развитие мотивации ребенка к познанию и творчеству;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщение учащегося к общечеловеческим ценностям, национальным ценностям и традициям (включая региональные и социально – культурные особенности);
- профилактику асоциально поведения ребенка;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации учащегося, его интеграции в систему отечественной и мировой культуры;
- обеспечение целостности процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности учащегося;
- укрепление психического и физического здоровья;
- развитие взаимодействия педагога с семьями учащихся.

Программа внеурочной деятельности осуществляет связь с УМК Погадаев. Физическая культура. 7-9 кл. М.: Дрофа, 2017, с предметом физическая культура

№ п/п	Наименование раздела / модуля	Кол-во часов	Содержание	Планируемые результаты обучения	Формы учета достижений
1	Теоретическая подготовка	3	Знакомство с ТБ, историей рождения и развития баскетбола, режимом и питанием спортсмена, личной гигиеной и закаливанием организма, Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	-Предметные: - знать об особенностях зарождения, истории баскетбола; – знать о физических качествах и правилах их тестирования; – знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения; - Личностные: формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни; – воспитание морально-этических и волевых качеств; -Метапредметные: 1.1. Регулятивные: - бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих; – умение рационально распределять своё время в ре-	соревнования

№ п/ п	Наименование раздела / модуля	Кол-во часов	Содержание	Планируемые результаты обучения	Формы учета достижений
				жиге дня, выполнять утреннюю зарядку; - бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих; - знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий; 1.2. Познавательные: - приобретение умения планировать, контролировать и оценивать деятельность, организовывать место занятий и их безопасность; - 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; 1.3. Коммуникативные: владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения; - владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения. - проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;	

№ п/ п	Наименование раздела / модуля	Кол-во часов	Содержание	Планируемые результаты обучения	Формы учета достижений
2	Общая физическая подготовка	5	Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости	-Предметные: – знать о физических качествах и правилах их тестирования; – выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом; - Личностные: – 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: 1.1. Регулятивные: - бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих; – умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; - бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих; - знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий; 1.2. Познавательные: - определять наиболее эффективные способы достижения результата; – умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; оздоровительном лагере; – умение вести наблюдение за показателями своего физического развития; 1.3. Коммуникативные: владение культурой речи,	соревнования

№ п/ п	Наименование раздела / модуля	Кол-во часов	Содержание	Планируемые результаты обучения	Формы учета достижений
				ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения; - владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения. - проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;	
3	Техническая подготовка	5	Знакомство с основными техническими понятиями и приемами	-Предметные: – знать о физических качествах и правилах их тестирования; – выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом; - Личностные: – 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. — владеть тактико-техническими приемами баскетбола; -Метапредметные: 1.1. Регулятивные: - бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих; – умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; - бережное отношение к соб-	соревнования

№ п/ п	Наименование раздела / модуля	Кол-во часов	Содержание	Планируемые результаты обучения	Формы учета достижений
				ственному здоровью и здоровью окружающих; - знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий; 1.2. Познавательные: - определять наиболее эффективные способы достижения результата; – умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; оздоровительном лагере; – умение вести наблюдение за показателями своего физического развития; 1.3. Коммуникативные: владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения; - владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения. - проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;	
4	Тактическая подготовка	9	Работав команд: групповые действия в нападении, командные действия в нападении, групповые действия в защите, командные действия в защите	-Предметные: – знать о физических качествах и правилах их тестирования; – выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом; - Личностные: – воспитание морально-этических и волевых качеств; – дисциплинированность,	соревнования

№ п/ п	Наименование раздела / модуля	Кол-во часов	Содержание	Планируемые результаты обучения	Формы учета достижений
				трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; – умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; – умение оказывать помощь своим сверстникам. – владеть тактико-техническими приемами баскетбола; -Метапредметные: 1.1. Регулятивные: - бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих; – умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; - бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих; - знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий; 1.2. Познавательные: - определять наиболее эффективные способы достижения результата; – умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; оздоровительном лагере; – умение вести наблюдение за показателями своего физического развития; 1.3. Коммуникативные: владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения; - владение умением логически грамотно	

№ п/ п	Наименование раздела / модуля	Кол-во часов	Содержание	Планируемые результаты обучения	Формы учета достижений
				излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения. - проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;	
5	Соревнования	12	Медико-биологический контроль. Правила соревнований. Судейство соревнований. Соревнования.	-Предметные: - владеть основами судейства игры в баскетбол. – знать о физических качествах и правилах их тестирования; – знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения; - Личностные: — 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: 1.1. Регулятивные: - владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по баскетболу; – уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей; – организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе; 1.2. Познавательные:	чемпионат

№ п/ п	Наименование раздела / модуля	Кол-во часов	Содержание	Планируемые результаты обучения	Формы учета достижений
				- приобретение умения планировать, контролировать и оценивать деятельность, организовывать место занятий и их безопасность; - 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; - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов; - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности; 1.3. Коммуникативные: владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внима-	

№ п/ п	Наименование раздела / модуля	Кол-во часов	Содержание	Планируемые результаты обучения	Формы учета достижений
				ния к собеседнику, интереса и уважения; - владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения. - проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;	

Календарно – тематическое планирование

№	Дата	Модуль	Тема	Форма работы
1.		Теоретическая подготовка	Правила техники безопасности. История рождения и развития баскетбола. Медико-биологические исследования.	беседа обследование
2.			Режим и питания спортсмена, личная гигиена и закаливание организма. Учебно-тренировочная игра. Учебно-тренировочная игра.	беседа игра
3.			Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. Учебно-тренировочная игра.	беседа игра
4.		Общая физическая подготовка	Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения при нападении.	игра
5.			Соревнования.	соревнования
6.			Учебно-тренировочная игра. Техника броска в кольцо в движении.	игра
7.			Соревнования.	соревнования
8.			Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие трех игроков «треугольник». Броски в кольцо.	игра
9.		Техническая подготовка	Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	игра
10.			Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	игра
11.			Соревнования.	соревнования
12.			Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра.	игра

№	Дата	Модуль	Тема	Форма работы
13.			Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	игра
14.		Тактическая подготовка	Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	игра
15.			Соревнования.	соревнования
16.			Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	игра
17.			Соревнования.	соревнования
18.			Учебно-тренировочная игра. Тактическая подготовка юного спортсмена.	игра
19.			Соревнования.	соревнования
20.			Учебно-тренировочная игра. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	игра
21.			Соревнования.	соревнования
22.			Учебно-тренировочная игра. Переключения от действий в нападении к действиям в защите.	игра
23.		Соревнования	Учебно-тренировочная игра. Медико-биологический контроль.	игра
24.			Соревнования.	соревнования
25.			Судейство соревнований. Соревнования. Учебно-тренировочная игра.	игра
26.			Правила соревнований. Учебно-тренировочная игра.	игра
27.			Соревнование	соревнование
28.			Соревнования: 2х2	
29.			Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра.	игра
30.			Соревнования.	соревнования
31.			Соревнования: 4х4	соревнование
32.			Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	игра
33.			Соревнования: 5х5	соревнование
34.			Чемпионат	чемпионат

Материальное и методическое обеспечение

- Баскетбольные стойки - 2 штуки.
- Баскетбольные щиты - 6 штук.
- Мяч баскетбольный № 5 - 25 штуки.
- Эспандер - 2 штуки.
- Мяч футбольный - 2 штуки.

- Гимнастическая стенка - 6 пролётов.
- Мячи набивные - 25 штук.
- Рулетка.
- Секундомер.
- Гимнастические скамейки - 4 штуки.
- Гимнастические маты - 6 штук.
- Скакалки - 25 штук.
- Мяч баскетбольный № 7 - 25 штуки.
- Стойки конусы - 2 штуки.
- Аптечка

Литература

1. Андреев В.И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе Автореф.дис.....канд.пед.наук.-Омск,1988-21с.
2. Айропетянц Л.Р., Гадик М.А. Спортивные игры Ташкент : 2 Ибн.Син.1881.-90с.
3. Баскетбол. Броски по кольцу : Мастера советуют.//Физкультура в школе – 1990. - №7 – с.15-17.
4. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры// Ю.М. Портнова.- М.:Физкультура и Спорт, 1988.
5. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры// Ю.М. Портнова. - М.:Физкультура и Спорт, 1997.-480с.
6. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу // Физкультура в школе.-1990.- №6,7- с.17-18.
7. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья , 1986. –111с.
8. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. - М.: Просвещение,1976.-111с.
9. Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол/.Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. -Киев, 1984.-24с.
10. Данилов В.А. Повышения эффективности игровых действий в баскетболе:1996.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 259083907921181952501347624724699269454793049227

Владелец Лопарева Алла Александровна

Действителен с 21.09.2023 по 20.09.2024