

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 44 г. Томска

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
Протокол от 30.08.2023  
№ 1

СОГЛАСОВАНО  
на заседании МС  
протокол от 30.08.2023  
№ 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МАОУ СОШ № 44 г. Томска  
\_\_\_\_\_Расторгуева А.Г.  
31.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ЛЕТЯЩИЙ МЯЧ»  
5-9 класс

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Летающий мяч» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5-7 классах.

**Волейбол** (англ. volleyball – отбивать мяч на лету) – игра с мячом двух команд по 6 человек на площадке 18х9 м, разделённой пополам сеткой.

Цель игры – ударом рук по мячу переправить его на сторону соперника так, чтобы тот не мог возвратить мяч обратно, не нарушая правил.

Команда должна переправить мяч сопернику, использовав не более трёх ударов. При этом игрок не может ударить по мячу два раза подряд.

Задачи игроков – в соответствии с правилами направить мяч над сеткой и приземлить его на стороне соперника (в пределах границ площадки) или заставить соперника совершить ошибку.

Для развития выносливости - длительный бег умеренной и переменной. Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки. Место и время проведения общеразвивающих и специальных упражнений во время тренировочных занятий. Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для различных видов спорта. Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и развитие основных физических качеств: Для развития силы - упражнения с предметами и без предметов, снарядах и со снарядами в парах. Для развития быстроты-упражнения на быстроту двигательной реакции, разновидности спортивных и подвижных игр. Разной интенсивности. Для развития ловкости и гибкости-упражнения с высокими требованиями к координации и амплитуде движений.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в стритбол, развитию физических способностей.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья учащихся являются:

- Федеральный закон РФ № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (Электронный ресурс - <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=4263>)
- Фундаментальное ядро содержания общего образования, 2011 г.
- Приказ Министерства образования и науки от 06.10.2009 г. №373 «Об утверждении и введении в действие ФГОС НОО»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 26.11.2010 г. №1241 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 06.10.2009 г. №373».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 № 1897 «Об утверждении ФГОС ООО»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 «От утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
- Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / [сост. Е.С.Савинов].—2-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2010. — 204 с. — (Стандарты второго поколения).

- Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа, 2011 г.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Летающий мяч» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья учащихся, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Летающий мяч» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цель конкретизирована следующими задачами:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация стритбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям бстритболом;
- обучение технике и тактике игры в стритбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Целью реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

#### *Отличительные особенности программы*

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Отличительной особенностью данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

Срок реализации программы – 1 года.

Формы занятий: теоретические, практические, участие в соревнованиях, товарищеских встречах.

Особенности набора детей – свободный набор

**Режим занятий:**

1 год обучения – 34 часов в год, 1 часа в неделю – тренировки в зале. Товарищеские встречи, участие в городской программе. Группа формируется из обучающихся одной параллели.

## **I. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Программа по курсу «Летающий мяч» рассчитана на 34 часов в год и содержит следующие разделы:

### **5-7 класс**

#### **1. Развитие волейбола в России. (1 час)**

История появления волейбола, как игры. Развитие волейбола за рубежом. Развитие волейбола в России. Волейбол, как вид спорта. Развитие школьного волейбола. Правила игры в волейбол.

#### **2. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях. (1 час)**

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий стритболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол.

#### **3. Общая физическая подготовка. (7 часов)**

. Понятие о физической подготовке юного спортсмена. Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

Упражнения на развитие прыгучести.

Прыжковые упражнения с отягощениями и без них, основные и имитационные упражнения.

1. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо.

2. Прыжки из глубокого приседа.

3. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра).

Подвижные игры и эстафеты с элементами техники игры в волейбол.

«Перестрелка», «Передай мяч», «Ловкая подача», «Мяч о стену», Эстафета волейболистов»

#### **4. Специальная физическая подготовка. (10 часов)**

Практические занятия

Перемещения:

Стойка игрока( исходное положения).Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещения (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

Передача мяча:

Передача мяча двумя снизу и сверху на месте и в движении. Передача сверху двумя руками вперед-вверх(в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке(вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками в парах.

Подачи мяча:

Прямая нижняя подача мяча. Прямая верхняя подача мяча в разные зоны площадки соперника.

Нападающие(атакующие) удары:

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево); стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером;

Блокирование атакующих ударов:

Одиночное блокирование. Групповое блокирование(вдвоем, втроем). Страховка при блокировании.

Комплексные технические упражнения.

Техника защиты. Передача сверху двумя руками в прыжке. Чередование способов передачи мяча.

Групповые действия волейболистов

#### **5. Основы техники и тактики игры (9 часов)**

Техника нападения: Ознакомление начинающих волейболистов с основными группами технических приёмов, позволяющих успешно вести игровую деятельность. Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Подводящие упражнения к нападающему удару у стены.

Техника защиты: Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в подаче мяча ,его приеме и передаче двумя руками снизу и сверху  
 Тактика защиты: Индивидуальные тактические действия в нападении ,защите. Групповые тактические действия в нападении,защите.Командные тактические действия в нападении,защите.Двусторонняя учебная игра.

**1. Контрольные игры и товарищеские встречи (4 часа)**

Проведение контрольных игр, с целью подведения промежуточных результатов. Проведение товарищеских встреч.

**2. Тестирование. (2 часа)**

История развития волейбола. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

**8-9 класс**

**1. Верхняя передача двумя руками в прыжке (5 часов)**

Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой. Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Совершенствование верхней прямой подачи.

**2. Прямой нападающий удар (5часов)** Разучивание подачи в прыжке. Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).

Приём мяча снизу, сверху двумя руками.

**3. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад (6 часов)**

Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку), Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Совершенствование верхней прямой подачи. Разучивание подачи в прыжке. Совершенствование передачи сверху двумя руками вперед-вверх.

**4. Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите 4 (часа)**

Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево).

**5. Двусторонняя учебная игра (7 часов)**

**Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите.** Закрепление прямого нападающего удара. Закрепление командных тактических действий в нападении, защите.

Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите. Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.

**6. Одиночное блокирование и страховка (4 часа)**

Совершенствование одиночного блокирования. Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой. Совершенствование страховки при блокировании.

Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).

**7. Командные тактические действия в нападении и защите (3 часов).**

Разучивание командных тактических действий в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра. Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий

**Формы и виды организации внеурочной деятельности**

Виды ВУД	Уровни воспитательных результатов		
	I	II	III
	Приобретение школьником новых социальных знаний	Развитие позитивных отношений школьника к базовым общественным ценностям	Накопление школьником опыта самостоятельного социального действия
<i>Формы достижения воспитательных результатов</i>			

<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	-беседы о ЗОЖ; - оздоровительные процедуры; - физкультурные и спортивные занятия; - спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т.п.). организуемые педагогом.	- спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т.п.), совместно организуемые школьниками и педагогом в виде коллективных творческих дел – КТД.	-спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т.п.), совместно организуемые школьниками и педагогом для малышей, сверстников, учителей, родителей; - спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т.п.), совместно организуемые школьниками и педагогом в окружающем школу социуме.
---	--	---	--

**Форма проведения: секция**

**Формы организации работы с детьми:**

- групповые учебно-тренировочные занятия.
- групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- восстановительные мероприятия..
- участие в соревнованиях.

## **II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия:**

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия:**

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия:**

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу курса внеурочной деятельности обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

### **Характеристика основных результатов, на которые ориентирована программа**

#### *Первый уровень результатов*

Приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Достигается во *взаимодействии с учителем* как значимым носителем положительного социального знания и повседневного опыта

#### *Второй уровень результатов*

Получение школьником опыта переживания позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальным реальностям в целом



Достигается во *взаимодействии школьников между собой* на уровне класса, школы, т. е. в защищенной, дружественной просоциальной среде, где он подтверждает практически приобретенные социальные знания, начинает их ценить (или отвергать)

*Третий уровень результатов*

Получение школьником опыта самостоятельного общественного действия в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы.

**Уровень результатов работы по программе:**

Приобретение социальных знаний (первый уровень)	Формирование ценностного отношения к социальной реальности (второй уровень)	Получение опыта самостоятельного общественного действия (третий уровень)
Занятия в секции, овладение техникой игры в стритбол		
Участие в школьных спортивных соревнованиях, месячниках		
Организация соревнований по стритболу для учащихся начальной школы, судейство на соревнованиях Участие в городской образовательной программе		

**Система отслеживания и оценивания результатов обучения.**

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

**III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5-7 класс**

№	Модуль, раздел	Количество часов	ЭОР
1	Развитие стритбола в России	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Общая физическая подготовка	7	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Специальная физическая подготовка	10	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Основы техники и тактики игры	9	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Контрольные игры и товарищеские встречи	4	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Тестирование	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	<b>Всего</b>	<b>34</b>	

**8-9 класс**

№	Модуль, раздел	Количество часов	ЭОР
1	Верхняя передача двумя руками в прыжке	5	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Прямой нападающий удар	5	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Верхняя, нижняя передача двумя руками назад	6	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	4	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Двусторонняя учебная игра	7	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Одиночное блокирование и страховка	4	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Командные тактические действия в нападении и защите	3	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	<b>Всего</b>	<b>34</b>	