
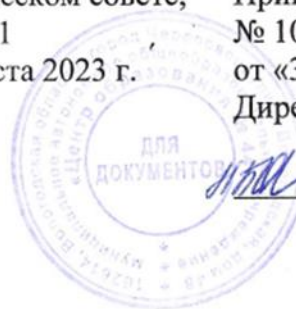


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования № 44»

РАССМОТРЕНА  
на заседании МО.  
протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.  
Руководитель МО  
 Е.А. Сибирякова/

ПРИНЯТА  
на педагогическом совете,  
протокол № 1  
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом директора  
№ 107-ОД  
от «31» августа 2023 г.  
Директор



 / Л.А. Посадская/

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности «Школа мяча»  
для слабовидящих обучающихся  
(начальное общее образование)  
(спортивно-оздоровительное направление)  
Срок реализации программы: 5 лет

Составитель:  
Кумбула Марина Сергеевна  
учитель

г. Череповец  
2023г.

### Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Школа мяча» для слабовидящих обучающихся разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г (с изменениями на 3 июля 2016 года) №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.
- Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования слабовидящих обучающихся (вариант 4.2.) принята решением педагогического совета №1 от 30.08.2021 г., утверждена приказом директора № 141-ОД от 31.08.2021г.
- Примерные программы начального образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2010.

Программа предусматривает следующие цели и задачи:

Цель: восстановление, сохранение и укрепление с помощью игровых средств физических и психических способностей школьника с нарушениями в развитии и содействие всестороннему и полноценному их развитию.

Задачи:

- повышать физиологическую активность органов и систем организма школьника и предупреждение у них вторичных отклонений.
- активизировать иммунную систему.
- укрепить мышечно-связочный аппарат.
- формировать, развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки.
- улучшить функционирование дыхательной системы и сердечно-сосудистой.
- формировать у учащихся необходимые умения и навыки в пространственной ориентировки.
- развивать и укреплять мелкую моторику рук.
- укреплять мышечную систему глаза.
- развивать и совершенствовать психомоторное и сенсорное развитие.

### Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Рабочая программа курса внеурочной «Школа мяча» является программой дополнительного образования по физической культуре для слабовидящих обучающихся (1 – 5 класс) и основана на командных спортивно-игровых видах спорта – баскетбол, волейбол, футбол.

Новизна Программы заключается в том, что при ее разработке учитывалось:

- содержание раздела «Спортивные игры» учебной программы по предмету «Физическая культура» на ступени начального общего образования как условие единства урочной и внеурочной деятельности;
- содержание программы «Школа мяча» для как условие непрерывности дополнительного образования по физической культуре;
- положение программы формирования универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования посредством их связи с содержанием учебного предмета «Физическая культура».

### Описание места курса внеурочной деятельности в учебном плане

На изучение курса внеурочной деятельности «Школа мяча» в начальной школе отводится 168 ч, из них в 1 классе – 1 час в неделю (33 часа в год), а со 2 по 5 классы – 1 час в неделю (34 часа в год).

Класс	1	2	3	4	5
Количество часов	1	1	1	1	1

## **Описание ценностных ориентиров содержания курса внеурочной деятельности**

Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению. Профилактика вторичных нарушений физического развития. Формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Владение основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и другие). Развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, равновесие). Развитие потребности в занятиях физической культурой. Занятия должны проводиться в строгом соответствии с группой здоровья.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Образовательная программа курса внеурочной деятельности предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

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.

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

### **1 класс**

#### *1. Основы знаний*

Чем мы занимаемся на занятиях по внеурочной деятельности? Положительные и отрицательные качества характера (рассказать о себе и своих знакомых).

История развития баскетбола в России. Техника безопасности на занятиях баскетболом.

История развития баскетбола в Вологодской области, в городе. Значение двигательной активности для обеспечения здоровья.

Основные линии и зоны баскетбольной площадки.

## *II. Общая физическая подготовка*

Основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу учителя на время (игра). Размыкание в колонне и шеренге на вытянутые руки. Упражнения для формирования осанки, основные исходные положения для рук и ног. Упражнения без предметов.

Ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полуприседе.

Бег в удобном, спокойном темпе 3-5 мин.

Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением, в длину с места, с высоты 30 см.

Метание малого мяча в цель и на дальность.

Лазание по гимнастической стенке, скамейке, в упоре стоя на коленях.

## *III. Специальная подготовка*

Стойка и передвижения баскетболиста. Передача мяча одной рукой, передача от пола, передача мяча в парах, встречные передачи в колоннах. Броски, ловля мяча. Ведение мяча со сменой рук, с изменением направления и высоты отскока, с изменением скорости. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры и различные упражнения на развитие двигательных способностей и совершенствование техники ловли и передачи мяча. Комплексы ОРУ и игровые упражнения с баскетбольным мячом.

## **2 класс**

### *I. Основы знаний*

Эмоции (приятные и неприятные, их отличия). Ответственное и безответственное выражение эмоций.

Почему люди должны быть внимательными друг к другу и помогать в любом деле своим друзьям?

История развития баскетбола (*НБА*). Техника безопасности контактного взаимодействия на занятиях баскетболом. Правила начисления очков в баскетболе и определения победителей. Правила игры в мини-баскетбол. Правила приветствия соперников.

### *II. Общая физическая подготовка*

Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из одной шеренги в две. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба в приседе, спортивным шагом, быстрым широким шагом.

Бег с изменением направления и скорости передвижения. Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку, с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10м, бег до 6-8 мин.

Прыжки с поворотом на 90°, 180°, высокодальние прыжки, прыжки с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на гимнастическую скамейку.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность с отскока от стены, щита.

Лазание по гимнастической стенке, канату. Висы стоя, лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Силовая подготовка.

Эстафеты с направленным развитием физических способностей.

### *III. Специальная подготовка*

Различные игры и игровые упражнения с малыми и большими (резиновыми) мячами. Передвижениям в колонне с мячом, стойка игрока. Передвижение игрока в стойке. Остановка по звуковому сигналу (свистку). Ведение мяча со сменой рук, с изменением направления и высоты отскока (разные исходные положения). Передача мяча одной рукой, передача с отскоком от пола, передача мяча в парах. Бросок мяча двумя руками от груди в корзину. Бросок одной рукой от плеча, стоя на месте. Игра в мини-баскетбол (5 передач). Различные комплексы упражнений с малым и большими мячами. Эстафеты с баскетбольным мячом. Подвижные игры, подводящие к баскетболу.

## **3 класс**

### *I. Основы знаний*

Взаимодействие людей: как человек может помочь или навредить другому? Товарищ и друг. В чем сила командной игры?

Мастера баскетбола Личная физическая подготовленность и хорошая осанка. Контроль и оценка физической нагрузки по показателю ЧСС.

### *II. Общая и специальная физическая подготовка*

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

Бег с высокого старта на 30, 40 м. Бег до 10-12 мин (2-2,5 км), челночный бег 3x10 м. Равномерный и переменный бег на 500 и 800 м. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).

Эстафеты с баскетбольным мячом.

Прыжки с ноги на ногу, со скакалкой 3-4 раза по 20-30 с (на двух ногах). Прыжки на одной ноге, с высоты до 50 см, многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).

Броски набивного мяча из различных исходных положений (вес 1 кг); метание малого мяча на дальность и в цель.

Игровые упражнения с направленным воздействием на физические способности 2:1, 3:1, 3:3.

### *III. Специальная подготовка*

Передвижение в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой. Бросок мяча двумя руками от груди с места с отражением от щита. Разминка баскетболиста. Передача мяча одной рукой, передача от пола, передача мяча в парах, встречные передачи в колоннах. Штрафной бросок, бросок в кольцо способом «снизу», «сверху», после ведения мяча; остановка прыжком. Подвижные игры, подводящие к баскетболу. Игра в мини-баскетбол.

## **4 класс**

### *1. Футбол*

Футбол как средство обеспечения оптимального объема двигательной активности. Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка футболиста: ведение, развороты с мячом и остановка мяча. Техническая подготовка футболиста: ведение, развороты с мячом и остановка мяча. Техническая подготовка футболиста: передача (пас) мяча, удар по мячу. Техническая и технико-тактическая подготовка футболиста: жонглирование мячом, технико-тактические комбинации. Мониторинг уровня освоения технических и технико-тактических приемов футбола.

### *2. Баскетбол.*

Баскетбол как средство физической рекреации. Правила игры в стрит-баскет. Общая и специальная физическая подготовка. Технические действия баскетболиста: перемещения, стойки, ведение мяча. Технические действия баскетболиста: ловля и передача мяча. Техническая подготовка баскетболиста: бросок мяча. Техническая подготовка баскетболиста: штрафной бросок. Техника защиты. Эстафеты с элементами баскетбола. Мониторинг уровня освоения технических приемов. Контрольная игра в мини-баскетбол (стрит-баскет).

### *3. Волейбол.*

Волейбол как средство физической рекреации. Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка волейболиста: перемещения, стойки, выход под мяч. Техническая и технико-тактическая подготовка волейболиста: передачи мяча, подача, игровые комбинации. Техническая и технико-тактическая подготовка волейболиста: подача, нападающий удар. Мониторинг уровня освоения технических приемов. Итоговое тестирование ОФП.

## **5 класс**

### 1. Баскетбол.

Перемещения. Ведение мяча. ОФП. Сочетание способов перемещений. Передача мяча одной рукой. Ловля мяча. Передача и перехват мяча. Ведение и перехват мяча. Передача и ловля мяча. Перемещения, повороты и остановки. Передача и ловля мяча в движении. Броски мяча по кольцу одной рукой от плеча. Сочетание технических приемов. Учебная игра. Сочетание технических приемов. Штрафной бросок. Мониторинг уровня освоения технических приемов

### 2. Волейбол.

Техника передачи мяча сверху двумя руками на месте и в движении. ОФП. Техника передачи мяча снизу двумя руками. СФП. Техника нападающего удара. Техника подачи. Блокирование. Игровая подготовка. Закрепление технических элементов в игре. Мониторинг уровня освоения технических приемов. Правила игры. Игровые задания с элементами техники. Общая и специальная физическая подготовка. Техника перемещения. Техника передачи мяча сверху двумя руками на месте и в движении. Техника передачи мяча снизу двумя руками. Техника нападающего удара. Техника подачи. Блокирование. Игровая подготовка. Закрепление технических элементов в игре. Мониторинг уровня освоения технических приемов.

### 3. Футбол.

Теоретическая и психологическая подготовка. Повторение технических приемов, изученных ранее. ОФП. Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка: техника передачи и остановки мяча различными способами. СФП Техническая подготовка вратаря. Теоретическая подготовка. Индивидуальные технико-тактические действия в защите и нападении. Мониторинг уровня освоения технических приемов. Теоретическая и психологическая подготовка. Повторение технических приемов, изученных ранее. Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка: техника передачи и остановки мяча различными способами. Техническая подготовка вратаря. Теоретическая подготовка. Индивидуальные технико-тактические действия в защите и нападении.

## **Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся**

*Распределение учебных часов по разделам Программы по годам обучения*

Тема	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	Итого
Баскетбол	11 часов	11 часов	11 часов	11 часов	11 часов	55 часов
Волейбол	11 часов	11 часов	11 часов	11 часов	11 часов	55 часов
Футбол	9 часов	9 часов	11 часов	11 часов	11 часов	51 часов
Тестирование	2 часа	2 часа	1 час	1 час	1 час	7 часов
Итого:	33 часа	33 часа	34 часа	34 часа	34 часа	168 часов

### 1 класс

№ п/п	Название темы	Количество часов	Основные виды деятельности
1.	Баскетбол	11	Изучить историю развития баскетбола в России, техники безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры. Эстафеты с

			баскетбольным мячом. Ведение мяча со сменой рук, с изменением направления и высоты отскока, с изменением скорости. ОРУ с баскетбольным мячом. Подвижные игры.
2.	Волейбол	11	Знать историю зарождения и развития волейбола в мире, в России; знание основных правил игры в волейбол. Стойки и перемещения волейболиста. Подвижные игры. Игра в пионербол.
3.	Футбол	9	Знать историю зарождения и развития футбола. Техника безопасности на занятиях футболом. Правила игры и зоны поля. Эстафеты с футбольным мячом. Ведение футбольного мяча различными способами правой/ левой ногой по прямой линии и «змейкой»; удары мяча с места, с разбега, по предмету, заданной силы. Подвижные игры.
4.		2	Выполнять контрольные нормативы по физической подготовке; оценка уровня физической подготовленности
	Итого:	33	

#### 2 класс

№ п/п	Название темы	Количество часов	Основные виды деятельности
1.	Баскетбол	11	Обучение передвижениям в колонне с мячом; игровые упражнения на развитие скоростно-силовых и координационных способностей; подвижные игры. Стойка и передвижение игрока. Разминка в парах; игровые задания в защитной стойке.
2.	Волейбол	11	Повторение разминки с мячом в парах. Совершенствование техники перемещений и принятия стойки волейболиста. Подвижные игры. Броски мяча через сетку на точность (по зонам площадки) и дальность из различных зон площадки. Игра в пионербол, соблюдая правила перехода и установку на три касания.
3.	Футбол	9	Выполнять удары по малым воротам с соблюдением заданных требований к учебной задаче; жонглировать мяч любой ногой от пола; уметь играть в футбол, соблюдая изученные правила, на поле уменьшенных размеров
4.		2	Знать правила тестирования уровня владения техническими и технико-тактическими приемами футбола; волейбола, баскетбола технически правильно, в заданном темпе и ритме, выполнять изученные действия.

	Итого:	33	
--	--------	----	--

### 3 класс

№ п\п	Название темы	Количество часов	Основные виды деятельности
1.	Баскетбол	11	Выполнять стойку баскетболиста и различные перемещения с мячом по зонам баскетбольной площадки; проявлять скоростные способности; знать и соблюдать правила подвижной игры
2.	Волейбол	11	Выполнять разминку в тройках в движении, контролировать величину физической нагрузки; на уровне умения выполнять технические элементы волейбола, изученные ранее; играть в пионербол с соблюдением правила трех касаний
3.	Футбол	11	Выполнять разминку футболиста; осуществлять контроль нагрузки по ЧСС; знать, какие варианты паса мяча ногой существуют; выполнять технико-тактическую комбинацию: ведение-остановка-пас мяча ногой
4.		1	Знать правила тестирования уровня владения техническими и технико-тактическими приемами футбола; волейбола, баскетбола технически правильно, в заданном темпе и ритме, выполнять изученные действия.
	Итого:	34	

### 4 класс

№ п\п	Название темы	Количество часов	Основные виды деятельности
1.	Баскетбол	11	Изучить возможности баскетбола как средства активного отдыха и развлечений; уметь выполнять технические приемы баскетбола, изученные ранее, в условиях соревновательной борьбы. Выполнять броски баскетбольного мяча с соблюдением заданных технических требований; уметь соблюдать правильную осанку во время двигательной деятельности; играть в мини-баскетбол, стрит-баскет
2.	Волейбол	11	Выполнять специальные игровые задания в полном соответствии с требованиями к объему и интенсивности нагрузки; оценивать величину нагрузки по показателю ЧСС; знать и уметь организовать подвижную игру с
3.	Футбол	11	Самостоятельно выполнять разминку футболиста; проявлять скоростную выносливость, способность к поддержанию ритма, быстроту и точность движений с мячом



4.		1	Изучить правила тестирования уровня владения техническими и технико-тактическими приемами футбола; волейбола, баскетбола технически правильно, в заданном темпе и ритме, выполнять изученные действия.
	Итого:	34	

#### 5 класс

№ п\п	Название темы	Количество часов	Основные виды деятельности
1.	Баскетбол	11	Изучить возможности баскетбола как средства активного отдыха и развлечений; уметь выполнять технические приемы баскетбола, изученные ранее, в условиях соревновательной борьбы. Выполнять броски баскетбольного мяча с соблюдением заданных технических требований; уметь соблюдать правильную осанку во время двигательной деятельности; играть в мини-баскетбол, стрит-баскет
2.	Волейбол	11	Выполнять специальные игровые задания в полном соответствии с требованиями к объему и интенсивности нагрузки; оценивать величину нагрузки по показателю ЧСС; знать и уметь организовать подвижную игру с
3.	Футбол	11	Самостоятельно выполнять разминку футболиста; проявлять скоростную выносливость, способность к поддержанию ритма, быстроту и точность движений с мячом
4.		1	Изучить правила тестирования уровня владения техническими и технико-тактическими приемами футбола; волейбола, баскетбола технически правильно, в заданном темпе и ритме, выполнять изученные действия.
	Итого:	34	

#### Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Примечание
1	<b>Библиотечный фонд</b>	
	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре

		(спортивного зала)
2	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>	
	Скамейка гимнастическая жесткая	
	Скакала гимнастическая	
	Секундомер	
	Конусы	
	Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой	
	Мячи набивные	
	Мячи баскетбольные для мини-игры	
	Сетка волейбольная	
	Мячи волейбольные	
	Мячи футбольные	
	Насос для накачивания мячей	
3	<b>Средства первой помощи</b>	
	Аптечка медицинская	
4	<b>Дополнительный инвентарь</b>	
	Спортивный зал игровой	С раздевалками для мальчиков и девочек
	Кабинет учителя	
	Подсобное помещение для инвентаря	Стеллажи, контейнеры
5	<b>Пришкольный стадион</b>	
	Легкоатлетическая дорожка	
	Игровое поле для футбола	
	Площадка игровая волейбольная	