

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Владимирской области

Православная религиозная организация Владимирская Епархия Русской

Православной Церкви

НОУ "Православная гимназия города Коврова"

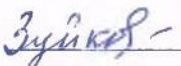
РАССМОТРЕНО

на Педагогическом
совете

Протокол № 6
от «27» августа 2025 г.

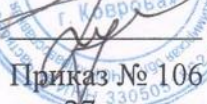
СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

 Зуйкова Т.Н.
«27» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 Бунтилов М.В.
Приказ № 106
от «27» августа 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Школа мяча»

для обучающихся 5 – 7 классов

г. Ковров 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Школа мяча»

Рабочая Программа разработана на основе:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании" (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»))
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях (Приказ Министерства образования России от 21.09.2022 № 858)
- Стандарт православного компонента начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования для учебных заведений Российской Федерации, утвержден решением Священного Синода Русской Православной Церкви «27» июля 2011 г. Журнал № 76 (В редакции от 28 апреля 2015г. (утверждена приказом Председателя Синодального отдела религиозного образования и катехизации Русской Православной Церкви от 28 апреля 2015г.)
- Основная образовательная программа основного общего образования ЧОУ «Православная гимназия г. Коврова»
- Рабочая программа воспитания ЧОУ «Православная гимназия г. Коврова»
- Учебный план ЧОУ «Православная гимназия г.Коврова»

Цель: Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Курс «Школа мяча» проводится 1 раз в неделю -1,5 часа (51 час в уч. году). Занятия проводятся с учащимися разных возрастов.

Личностными результатами внеурочной деятельности спортивной секции являются следующие умения:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;

- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- демонстрировать технику выполнения приемов в спортивных играх и специальных упражнений;
- использовать полученные умения и навыки для участия в школьных и других соревнованиях по спортивным играм.
- Содействие развитию психических процессов (памяти, внимания, мышления) в ходе двигательной деятельности формирование в рамках Стандарта православного компонента начального общего, основного общего и среднего (полного) образования :
- бережного отношения к здоровью как дару Божию;
- нравственного самосознания (понятия о добре и зле, правде и лжи), таких качеств, как добросовестность, справедливость, верность, долг, честь, благожелательность;
- навыков добродетельной жизни (христианского благочестия), таких качества, как послушание, терпение, трудолюбие, милосердие, целомудрие и др.;
- хранение чести и гражданского достоинства;
- ответственности и прилежания в занятиях физкультурой;
- любви к ближним через социальное служение и жертвенность;

Метапредметными результатами внеурочной деятельности спортивной секции Школа мяча является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- проговаривать последовательность действий на занятии.
- уметь высказывать своё предположение (версию), уметь работать по предложенному учителем плану.
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.
- средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы группы и учителя;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- слушать и понимать речь других.
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах

В соответствии со Стандартом православного компонента в рамках программы ставятся цели сформировать:

- 1) укорененность в православной традиции, вере и любви к Богу и ближним как высших ценностях человеческой жизни;
- 2) устремленность личности к высшему идеалу человеческого совершенства, выраженного в Личности Богочеловека – Господа Иисуса Христа («теосис», «обожение» человека);
- 3) наличие нравственного самосознания (понятия о добре и зле, правде и лжи), усвоение таких качеств, как добросовестность, справедливость, верность, долг, честь, благожелательность;
- 4) осознание себя чадом Русской Православной Церкви;
- 5) наличие исторической памяти как чувства сопричастности с родным народом и Отечеством, осознание базовых ценностей общества: священного дара жизни, человеческой личности, семьи, Родины;
- 6) благоговейное отношение к святыням Русской Православной Церкви;
- 7) наличие навыков добродетельной жизни (христианского благочестия), развитие таких качеств, как послушание, терпение, трудолюбие, милосердие, целомудрие и др.; хранение чести и гражданского достоинства;
- 8) ответственность и прилежание в учебе;
- 9) любовь к ближним через социальное служение и жертвенность;
- 10) наличие и практическая реализация навыков совместного творчества и сотрудничества;
- 11) развитие навыков неприятия зла, различения греха (непослушания, обидчивости, зависти, лени и др.) и противостояния искушениям «века сего»;

- 12) наличие эстетических чувств, умения видеть красоту Божьего мира, красоту и внутренний смысл православного Богослужения;
- 13) наличие бережного отношения к здоровью как дару Божию;
- 14) наличие бережного отношения к природе и всему живому.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Формы организации деятельности:

- эстафеты;
- весёлые старты;
- спортивные соревнования;
- практические занятия;
- игра с правилами,
- беседы по воспитательным эффектам спортивных игр.

Деятельность учителя с учетом Рабочей программы воспитания

Воспитание гражданской ответственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека:

1. любовь к школе, к своей малой родине (своему городу), народу, России;
2. знание традиций своей семьи и школы, бережное отношение к ним;
3. первоначальные представления о правах человека; самосознание;
4. знание правил поведения в классе, школе, дома;
5. отрицательное отношение к нарушениям порядка в классе, школе, к невыполнению человеком своих обязанностей

Воспитание нравственных чувств и этического сознания:

1. представления о моральных нормах и правилах нравственного поведения; убежденность в приоритете общечеловеческих ценностей;
2. знание правил вежливого поведения, культуры речи;
3. уважительное отношение к собеседнику, его взглядам;
4. адекватные способы выражения эмоций и чувств;
5. различение хороших и плохих поступков, умение анализировать нравственную сторону своих поступков и поступков других людей;
6. стремление избегать совершения плохих поступков;
7. почтительное отношение к родителям и другим членам своей семьи, к семейным ценностям и традициям;
8. уважительное отношение к старшим, доброжелательное отношение к младшим;
9. этические чувства: доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость, понимание чувств других людей и сопереживание им, готовность прийти на помощь;
10. представление о дружбе и друзьях;
11. внимательное отношение к друзьям, их интересам и увлечениям;
12. установление дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи и взаимной поддержке;
13. стремление иметь собственное мнение, принимать свои собственные решения

Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни:

14. уважение к труду и творчеству старших и сверстников;
15. навыки коллективной учебной деятельности, в том числе при разработке и реализации творческих проектов; готовность к коллективному творчеству; взаимопомощь при работе в паре и группе;
16. понимание роли знаний в жизни человека;
17. положительное отношение к учебному процессу; умение вести себя на уроках;

18. познавательные потребности; потребность расширять кругозор; проявлять любознательность;
19. умение проявлять дисциплинированность, последовательность, настойчивость и самостоятельность в выполнении учебных и учебно-трудовых заданий;
20. способность оценивать свои умения в различных видах речевой деятельности;
21. бережное отношение к результатам своего труда, труда других людей, к школьному имуществу, учебникам, личным вещам;
22. умение различать полезное и бесполезное времяпрепровождение и стремление рационально использовать время;
23. умение нести индивидуальную ответственность за выполнение задания, за совместную работу;
24. стремление поддерживать порядок в своей комнате, на своём рабочем месте;
25. отрицательное отношение к лени и небрежности в труде и учёбе, небрежливому отношению к результатам труда

Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни:

26. знание и выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение здоровьесберегающего режима дня;
27. интерес к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях;
28. стремление не совершать поступки, угрожающие собственному здоровью и безопасности;
29. потребность в здоровом образе жизни и полезном времяпрепровождении

Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание):

30. интерес к природе и природным явлениям;
31. бережное, уважительное отношение к природе и всем формам жизни;
32. понимание активной роли человека в природе;

Тематическое планирование для 5-7 класса

№	Тема занятия	Сроки
1	Т/б на занятиях по баскетболу. Стойки и передвижения игрока.	1 нед
2	Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей.	2 нед
3	Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей.	3 нед
4	Ведение мяча. Основные правила и приемы игры.	4
5	Ведение мяча. Основные правила и приемы игры	5
6	Бросок мяча. Совершенствование координационных способностей.	6
7	Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств.	7
8	Игровые задания. Совершенствование физических качеств.	8
9	Игра баскетбол.	9
10	Тестовые задания	10
11	Т/б на занятиях по пионерболу. Основные правила игры.	11
12	Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей.	12
13	Стойки и перемещения игрока, .	13
14	Прием и передача мяча.	13
15	Подача мяча.	14
16	Основные приемы игры	15
17	Тактика игры.	15
18	Развитие координации. Упрощенная игра пионербол.	16
19	Игра пионербол. Развитие координации.	17
20	Игра пионербол. Совершенствование ловкости и координации.	17
21	Т\Б на занятиях по футболу. Основные приемы и правила игры.	18
22	Техника передвижения.	19
23	Повороты. Развитие координационных способностей.	20
24	Техника удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости.	21
25	Техника удара по мячу. Развитие координации.	22

26	Техника ведения мяча.	23
27	Техника остановки катящегося мяча.	24
28	Развитие физических качеств.	25
29	Вбрасывание мяча.	26
30	Футбольные упражнения с мячом.	27
31	Контрольное занятие по футболу.	28
32	ТБ на занятиях волейбола. Основные правила игры волейбол.	29
32	передачи в волейболе.	30
32	Спортивная игра « волейбол»	31
33	.Передачи в волейболе	32
33	Спортивная игра .	33
34	Спортивная игра	34
34	Спортивная игра	34

Поурочный учебный план состоит из 34 занятий продолжительностью 1.5 часа каждый.

Обучающиеся должны демонстрировать

Определяемые способности	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30м, сек	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
		12		5,8-5,4	4,9		6,0-5,4	
		13	6,0	5,6-5,2	4,8	6,2	6,2-5,5	5,0
		14	5,9	5,5-5,1	4,7	6,3	5,9-5,4	5,0
		15	5,8 5,5	5,3-4,9	4,5	6,1 6,0	5,8-5,3	4,9 4,9
Координационные	Челночный бег 3х10 м, сек	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12		9,0-8,6	8,3		9,6-9,1	
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,8
		14	9,3	8,7-8,3	8,0	10,0	9,4-0,9	8,7
		15	9,0 8,6	8,4-8,0	7,7	9,9 9,7	9,3-8,8	8,6 8,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
		12		165-180			155-175	
		13	145	170-190	200	135	160-180	190
		14	150	180-195	205	140	160-180	200
		15	160 175	190-205	210 220	145 155	165-185	200 205
Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и ниже	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
		12						
		13	950	1100-	1305	750	900-	1150
		14	1000	1200	1400	800	1050	1200
		15	1050 1100	1150-1250 1200-1300 1250-1350	1405 1500	850 900	950-1100 1000-1150 1050-1200	1250 1300
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
		12	2	6-8	10	5	9-11	
		13	2	5-7	9	6	10-12	16
		14	3	7-9	11	7	12-14	18
		15	4	8-10	12	7	12-14	20 20
Силовые	Подтягивание на перекладине из виса, кол-во раз (мал.) на низкой перекладине из виса лежа кол-во раз(дев)	11	1	4-5	6 и выше	8 и ниже	10-14	19 и выше
		12	1	4-6	7	4	11-15	
		13	1	5-6	8	5	12-15	20
		14	2	6-7	9	5	13-15	19
		15	3	7-8	10	5	12-13	17 16

Список литературы:

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).
2. Лях В. И. Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Лях, А.А. Зданевич. М: Просвещение, 2011.
3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя /В.И.Лях. - М.: ООО «Фирма "Издательство АСТ"», 1998.
4. Лях, В. И. Мой друг - физкультура: учебник для учащихся 5-9классов /В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2006.
5. Бреев М.П. Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя. - Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2003.
6. Дереклеева Н.И. двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5класс. – М.: ВАКО, 2004
7. Жукова М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002
8. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002
9. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000.

Лист корректировки тематического планирования

Предмет _____

Класс _____

Учитель _____

202_ - 202_ учебный год

№ урока	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
		по плану	дано		