

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя**

**общеобразовательная школа № 79 Калининского района**

**ГБОУ СОШ №79**

**РАССМОТРЕНО**

Педагогическим  
советом ГБОУ СОШ №  
79 Калининского  
района Санкт-  
Петербурга

Протокол №1  
от «30» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор ГБОУ СОШ  
№ 79 Калининского  
района Санкт-  
Петербурга

---

Акимова Т.Н.  
Приказ № 56-0  
от «30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительного направления  
«Летящий мяч»  
для обучающихся 8-ых классов**

**Санкт-Петербург  
2024-25 учебный год**

### Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности составлена на основе следующих нормативных документов:

- Письмо МО и РТ от 18.08.2010 г №6871/10 «О введении ФГОС НОО»
- «Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеучебной деятельности учащихся».
- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму.

Данная программа разработана для реализации в основной школе на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.
2. Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М. Просвещение, 2012);
3. Учебного плана ГБОУ СОШ № 79 Калининского района Санкт–Петербурга на 2024/2025 учебный год;
3. Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2023/2024 учебный год.

### Количество часов в соответствии с учебным планом

Занятия проводятся 1 раз неделю по 1 часу.

### ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий
3	Футбол	10
4	Баскетбол	7
5	Волейбол(пионербол)	13
6	Гандбол	4
	Всего	34

## Учебно-методическое обеспечение программы по физической культуре:

- **пособия для учащихся:**

Физическая культура. Учебник для учащихся 5 – 7кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/М.Я.Виленский, Т.Ю.Торочкова, И.М.Туревский; под общ. ред. М.Я.Виленского.-М.:Просвещение, 2018.

- **пособия для учителя:**

1. Физическое воспитание учащихся 5 – 7 кл..Пособие для учителя. Под ред. В.И.Ляха. М. Просвещение, 2000 год.
2. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре.Г.Б.Мейксон и др.. М. Просвещение, 1986 год.
3. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. Пособие. Сост. Б.И.Мишин. М.; ООО «Издательство Астрель»,2003.
4. Физическое воспитание в школе / авт.-сост. Е.Л.Гордяш и др. – Волгоград: Учитель, 2008.
5. Настольная книга учителя физической культуры /Под ред. проф. Л.Б.Кохмана; Авт.-сост. Г.И.Погадаев; М.: -Физкультура и спорт,1998.
6. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителя общеобразоват. учреждений / В.И. Лях.-2-е изд.-М.: Просвещение, 2012.

### Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся 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 укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- 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.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

#### 1. **Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
  - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
  - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений.

## 2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- 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.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
  - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
  - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
  - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
  - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
  - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
  - организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
  - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
  - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
  - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
  - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
  - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Содержание учебного предмета**

Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа спортивно-оздоровительной подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, участие в соревнованиях, судейская практика.

**Календарно-тематическое планирование  
внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности для учащихся 8-х классов  
на 2024 -2025 учебный год**

№ ур.	Тема урока	Кол-во часов	Планируемые результаты обучения (УУД)	Дата урока по плану	Дата урока после кор-ки
			Предметные		
	<b>Футбол</b>		<b>1 четверть</b> <i>8 часов: футбол-6 часов; баскетбол-2 часа</i>		
1	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры в футбол. Передвижение игрока. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Учебная игра.	1 час	Знать: правила техники безопасности, правила игры в футбол. Уметь: передвигаться по площадке, выполнять удары по мячу.		
2	Правила игры в футбол. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма. Учебная игра.	1 час	Уметь передвигаться по площадке, выполнять удары по мячу.		
3	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма и подошвой. Двусторонняя игра.	1 час	Уметь передвигаться по площадке, выполнять удары по мячу, играть в мини футбол.		
4	Ведение мяча носком и наружной стороной стопы. Двусторонняя игра.	1 час	Уметь выполнять технические приёмы, играть в футбол.		
5	Ловля и отбивание мяча вратарём. Двусторонняя игра.	1 час	Уметь выполнять технические приёмы, играть в футбол.		
6	Игра вратаря. Двусторонняя игра.	1 час	Уметь выполнять технические приёмы, играть в футбол.		
	<b>Баскетбол</b>				
7	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1 час	Знать правила техники безопасности, правила игры в баскетбол. Уметь выполнять: стойку и передвижения игрока, остановку прыжком, ловлю и передачу мяча двумя руками от груди на месте		

8	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте.	1 час	Уметь выполнять: передвижения игрока, повороты с мячом, остановку прыжком, ловлю и передачу мяча двумя руками от груди на месте,		
	<b>Пионербол</b>		<b>2 четверть</b> 8 часов: пионербол-4 часа; гандбол-4 часа		
9	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры в пионербол. Стойка и передвижения игрока. Ловля и передача мяча. Игра в пионербол.	1 час	Знать правила по технике безопасности. Уметь выполнять: стойку и передвижения игрока, ловлю и передачу мяча. Уметь играть в пионербол.		
10	Ловля и передача мяча. Бросок мяча через сетку двумя руками. Игра в пионербол.	1 час	Уметь играть в пионербол, выполнять технические приёмы.		
11	Подача мяча. Игра в пионербол.	1 час	Уметь играть в пионербол, выполнять технические приёмы.		
12	Игра в пионербол.	1 час	Уметь играть в пионербол, выполнять технические приёмы.		
	<b>Гандбол</b>				
13	Инструктаж по технике безопасности. Основные правила игры. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Ловля и передача мяча на месте.	1 час	Знать правила по технике безопасности. Уметь выполнять: стойку и передвижения игрока.		
14	Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча в движении. Учебная игра в гандбол.	1 час	Уметь играть в гандбол по упрощенным правилам; выполнять технические приёмы.		
15	Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Учебная игра в гандбол.	1 час	Уметь играть в гандбол по упрощенным правилам; выполнять технические приёмы.		
16	Приём мяча снизу. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления и скорости ведущей и не ведущей рукой. Учебная игра в гандбол.	1 час	Уметь играть в гандбол по упрощенным правилам; выполнять технические приёмы.		

<b>Волейбол</b>		<b>3 четверть</b> <i>11 часов: волейбол-6часов; баскетбол-5часов</i>		
17	Инструктаж по технике безопасности. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	1 час	Знать правила по технике безопасности. Уметь выполнять: стойку и передвижения игрока, передачу мяча сверху двумя руками в парах и над собой, эстафету с элементами волейбола.	
18	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	1 час	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приёмы.	
19	Приём мяча снизу двумя руками в парах через сетку, нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам.	1 час	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приёмы.	
20	Приём мяча снизу двумя руками в парах через сетку, нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам.	1 час	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приёмы.	
21	Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам.	1 час	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приёмы.	
22	Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам.	1 час	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приёмы.	
<b>Баскетбол</b>				
23	Инструктаж по технике безопасности. Стойка и передвижения игрока, ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1 час	Знать правила техники безопасности. Уметь выполнять стойку и передвижения игрока, ведение мяча с разной высотой отскока, ловлю и передачу мяча на месте.	
24	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.	1 час	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приёмы.	
25	Бросок в корзину после ведения. Игра в баскетбол 3х3.	1 час	Уметь играть в баскетбол, выполнять технические приёмы.	



26	Действия в защите и нападении. Игра в баскетбол 3х3.	1 час	Уметь играть в баскетбол, выполнять технические приёмы.		
27	Игра в баскетбол 3х3.	1 час	Уметь играть в баскетбол, выполнять технические приёмы.		
	<b>Волейбол</b>		<b>4 четверть</b> 7 часов: волейбол-3часа; футбол-4часа		
28	Инструктаж по технике безопасности. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1 час	Знать правила техники безопасности. Правила игры в волейбол. Уметь выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах через сетку.		
29	Приём мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача мяча. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1 час	Уметь выполнять приём мяча снизу двумя руками, нижнюю прямую подачу мяча.		
30	Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1 час	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические приёмы.		
	<b>Футбол</b>				
31	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры в футбол. Передвижение игрока. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Учебная игра.	1 час	Знать: правила техники безопасности, правила игры в футбол. Уметь передвигаться по площадке, выполнять удары по мячу.		
32	Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма. Учебная игра.	1 час	Уметь передвигаться по площадке, выполнять удары по мячу.		
33	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма и подошвой. Двусторонняя игра.	1 час	Уметь передвигаться по площадке, выполнять удары по мячу.		
34	Ведение мяча носком и наружной стороной стопы. Двусторонняя игра.	1 час	Уметь выполнять технические приёмы, играть в футбол.		