

Приложение к ООП ООО  
УТВЕРЖДАЮ  
директор МАОУ СОШ № 4  
Виноградов М.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**«Игры с мячом»**  
**5 класс**

Калининград, 2023

## **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Игры с мячом»**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

### **Личностные результаты:**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью, понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;

### **Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму;
- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- распределять функции и роли в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- принимать и сохранять учебную задачу;

- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Познавательные УУД:

- формулировать цель, выделять необходимую информацию, структурировать;
- выбирать эффективные способы решения учебной задачи, анализировать и сравнивать;
- ставить и решать проблемы; делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

- строить продуктивное сотрудничество с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способы взаимодействия;
- разрешать конфликты — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управлять поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- формировать навыки позитивного коммуникативного общения.

### **Предметные результаты:**

Обучающиеся научатся:

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела), развивать основные физические качества;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно относиться при объяснении ошибок и способов их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, знать требования техники безопасности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- планировать и организовывать режим дня, организацию отдыха и досуга;
- представлять баскетбол как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- объяснять в доступной форме правила (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, их исправление;

Предметные результаты: приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

| <b>Формы проведения занятий и виды деятельности</b> |  |
|---|--|
| Однонаправленные занятия                            | Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.  |
| Комбинированные занятия                             | Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.             |
| Целостно-игровые занятия                            | Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.   |
| Контрольные занятия                                 | Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся. |

#### **Методы обучения:**

информационно-познавательные - беседы, показ;

творческие - развивающие игры;

методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, сдача нормативов).

**Режим занятий:** объем внеурочной деятельности рассчитан на один год 35 учебных часов, один раз в неделю. Продолжительность одного занятия 45 минут.

**Формы представления результатов (промежуточная аттестация):** эстафеты, командные соревнования.

#### **Содержание курса внеурочной деятельности**

##### **Ловля и передача мяча**

Приемы, с помощью которых игрок направляет мяч партнеру, а тот ловит для продолжения атаки. Передачи двумя руками, одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

### **Перехват мяча**

Перехват мяча в игре осуществляется при его передаче или при его ведении. Успешность **перехвата мяча при передаче** во многом зависит от интуиции и быстроты реакции защитника, а также от его умения правильно занимать позицию при опеке соперника.

### **Финты**

Финты – это не просто обманные движения, это своевременные тактические решения, требующие мгновенной реакции и безупречной работы ног.

Без умения делать финты в баскетболе фактически нельзя обыграть соперника.

### **Ведение мяча**

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

### **Опека игрока**

Наиважнейшая составляющая защитных действий. Опека игрока без мяча и с мячом.

### **Групповые тактические действия**

В нападении и защите. В нападении играющие решают различные задачи, которые подчиняются самой важной — создание письменного перевеса над защищающимися и реализации его броском в корзину. Групповые действия в защите отличаются от индивидуальных прежде всего тем, что наличие двух и более игроков даст возможность игрокам согласовывать свои действия, разделять между собой отдельные функции в зависимости от условий игровой обстановки и всегда рассчитывать на взаимопомощь и поддержку партнера.

### **Броски в кольцо**

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

### **Индивидуальным действиям в нападении и защите**

Без мяча и с мячом.

Индивидуальные тактические действия в нападении изучают в следующей последовательности: без мяча - выбор места и освобождение от защитников; с мячом - рациональное использование ловли и передач мяча, ведения, бросков мяча в корзину, финтов и сочетаний приемов.

Обучение приемам техники и индивидуальным защитным действиям. Начинают его после того, как игроки овладели теми приемами нападения, против которых они направлены. Обучение начинают со знакомства со стойкой защитника, способами его передвижения и тактического использования этих приемов в разных ситуациях.

### **Комбинации из освоенных элементов техники**

Обучение комбинациям (ведение – остановка – бросок, ведение – остановка – пас и т.д.).

**Контрольные упражнения для определения технической подготовленности**

**Тематическое планирование**

| № п.п | Наименование раздела программы   | Содержание программного материала   | Кол-во часов всего |
|-------|--|---|--------------------|
| 1.    | Техника безопасности. Волейбол- история развития. Баскетбол- история развития.   | Повороты, разновидность ходьбы, бега, упр. на осанку, стойка волейболиста, баскетболиста. Подвижные игры  | 1                  |
| 2.    | <b>Разучивание приема и передачи мяча над собой.</b>                             | Разновидность бега и ходьбы. Повороты. Остановки. Прием и передача мяча сверху над собой с отскоком от пола, передачи мяча в парах, подвижные игры. | 1                  |
| 3.    | <b>Прием и передача мяча сверху в парах</b>                                      | Бег с ускорением, прием и передача мяча сверху над собой с отскоком от пола передачи мяча сверху в парах, подвижные игры.                           | 1                  |
| 4.    | Влияние физических упражнений на организм человека. Нижняя прямая подача с 5-6 м | Беговые упражнения, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Нижняя прямая подача с 5-6м. Передача мяча сверху через сетку. Пионербол.        | 1                  |
| 5.    | Подвижные игры   | Бег в медленном темпе. Передачи мяча сверху в парах Пионербол с 4-мя мячами.  | 1                  |
| 6.    | Эстафеты с элементами волейбола  | Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Прием и передача мяча сверху во встречных колоннах.                                    | 1                  |
| 7.    | Правила игры в волейбол. Учебная игра.   | Разновидность бега и ходьбы, повороты. Остановки, прием мяча снизу в парах. Прием и передача мяча сверху.   | 1                  |
| 8.    | Передачи мяча сверху через сетку со сменой мест. Подачи мяча с 3-5м.             | Гимнастические упражнения, подвижные игры, Передача мяча сверху через сетку со сменой мест. Подачи мяча с 3-5м.                                     | 1                  |
| 9.    | Передачи мяча сверху в стену. Подвижные игры.                                    | Упражнения для развития быстроты реакции. Челночный бег Передача мяча сверху в стену, подвижные игры.   | 1                  |
| 10.   | Подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола. Передачи           | Медленный бег, разновидность бега, ОРУ Толчок с двух ног с места, в движении. Подвижные игры. Остановки прыжком и шагом.                            | 1                  |

|     |  |  |   |
|-----|--|--|---|
|     | мяча в колоннах.<br>Учебная игра.                              | Повторный бег. Передачи мяча в колоннах. Учебная игра.   |   |
| 11. | Поддачи мяча.<br>Пионербол с элементами волейбола.             | Разновидности бега и ходьбы.<br>Повороты. Остановки. Передачи через сетку во встречных колоннах.                             | 1 |
| 12. | Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола.               | Разновидность прыжков. ОРУ.<br>Специально прыжковые упражнения.<br>Прием и передача мяча сверху во встречных колоннах.       | 1 |
| 13. | Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее. | Разновидности бега и ходьбы.<br>Повороты. Остановки. Прием и передачи мяча через сетку.<br>Подвижные игры.                   | 1 |
| 14. | Прием и передача мяча сверху и снизу                           | Бег челночный, ходьба, ОРУ, Прием и передача мяча сверху и снизу.<br>Пионербол с элементами волейбола                        | 1 |
| 15. | Передача мяча сверху в стену. Поддачи мяча.                    | Разновидности ходьбы и бега.<br>Гимнастические упражнения.<br>Передача мяча сверху в стену.<br>Поддачи мяча. Подвижные игры. | 1 |
| 16. | Передача мяча сверху и снизу в парах.                          | Прыжковые упражнения. Прыжок с места. Передача мяча сверху и снизу в парах. Пионербол с элементами волейбола                 | 1 |
| 17. | Поддачи мяча   | Передвижения в стойке волейболиста.<br>Разновидность прыжков.  | 1 |
| 18. | Подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола и волейбола   | Медленный бег, разновидность бега, ОРУ толчок с двух ног с места, в движении. Эстафеты                                       | 1 |
| 19. | Подвижные игры,  | Медленный бег, разновидность бега, ОРУ   | 1 |
| 20. | Стойки и перемещения баскетболиста                             | Медленный бег, разновидность бега, ОРУ перемещение в стойках   | 1 |
| 21. | Броски мяча по кольцу  | Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Броски мяча одной рукой от плеча по кольцу с разных точек                            | 1 |
| 22. | Передачи мяча с места и в движении                             | Разновидности ходьбы и бега.<br>Разновидность прыжков. Передачи в парах, тройках.  | 1 |
| 23. | Правила игры в баскетбол. Учебная игра                         | Ходьба, бег, ОРУ Ловля и передача мяча, броски по кольцу.  | 1 |
| 24. | Штрафной бросок.<br>Учебная игра                               | Разновидность прыжков.   | 1 |

|     |  |   |   |
|-----|--|---|---|
| 25. | Ведение, 2-шага, бросок по кольцу, учебная игра.     | Упражнения на развитие быстроты реакции   | 1 |
| 26. | ОФП  | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ, Упражнения на развитие силы, подвижные игры                         | 1 |
| 27. | Штрафной бросок.                                     | Разновидность прыжков.  | 1 |
| 28. | ОФП  | Ходьба, бег, прыжки, ОРУ, челночный бег, упражнение на развитие скоростной выносливости. Учебная игра | 1 |
| 29. | Эстафеты с элементами баскетбола                     | Разновидности бега, ОРУ, специально беговые упражнения  | 1 |
| 30. | Введение, остановки, передачи, броски мяча по кольцу | Разновидности ходьбы и бега. Броски мяча по кольцу из разных точек.                                   | 1 |
| 31. | ОФП Учебная игра                                     | Ходьба, бег, прыжки, ОРУ, челночный бег, упражнение на развитие скоростной выносливости. Учебная игра | 1 |
| 32. | Ведение, 2-шага, бросок по кольцу, учебная игра.     | Ходьба, бег, прыжки, ОРУ, челночный бег, упражнение на развитие скоростной выносливости. Учебная игра | 1 |
| 33  | Учебная игра в баскетбол, волейбол                   | Упражнения для развития быстроты реакции челночный бег  | 1 |
| 34  | Промежуточная аттестация                             | Эстафета (командные соревнования)   | 1 |