

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Игры с мячом»
7 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.

| Формы проведения занятий и виды деятельности | |
|---|--|
| 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. | Разучивание приема и передачи мяча над собой. | 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. | Прием и передача мяча сверху в парах | 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. Поддачи мяча с 3-5м. | Гимнастические упражнения, подвижные игры, Передача мяча сверху через сетку со сменой мест. Поддачи 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. Учебная игра. | Повторный бег. Передачи мяча в колоннах. Учебная игра. | |
| 11. | Поддачи мяча. Пионербол с элементами волейбола. | Разновидности бега и ходьбы. Повороты. Остановки. Передачи через сетку во встречных колоннах. | 1 |
| 12. | Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола. | Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Прием и передача мяча сверху во встречных колоннах. | 1 |
| 13. | Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее. | Разновидности бега и ходьбы. Повороты. Остановки. Прием и передачи мяча через сетку. Подвижные игры. | 1 |
| 14. | Прием и передача мяча сверху и снизу | Бег челночный, ходьба, ОРУ, Прием и передача мяча сверху и снизу. Пионербол с элементами волейбола | 1 |
| 15. | Передача мяча сверху в стену. Поддачи мяча. | Разновидности ходьбы и бега. Гимнастические упражнения. Передача мяча сверху в стену. 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. 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. 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. 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 |