

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

Составитель: Сайфуллин В.Х.  
учитель физической культуры

Аязгулова  
2023 г.

## **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 40 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. 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, бросок по учебная игра. 2-шага, кольцо,	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, бросок по учебная игра. 2-шага, кольцо,	Ходьба, бег, прыжки, ОРУ, челночный бег, упражнение на развитие скоростной выносливости. Учебная игра	1
33.	Передачи мяча в движении. Эстафеты с элементами баскетбола	Медленный бег, прыжки, ОРУ, эстафеты	1
34.	Промежуточная аттестация	Эстафета (командные соревнования)	1