

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЗАЛИВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»
ОКТЯБРЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
404331, Волгоградская область, Октябрьский район,
х. Заливский, ул. Центральная, 11
тел. 8(84475) 6 51 10**

РАССМОТРЕНО :

на заседании педагогического
совета школы

Протокол № 1 от 28.08.2022г.

УТВЕРЖДАЮ:

директор МКОУ «Заливская СШ»



Е.Н. Лось Е.Н. Лось

Приказ № 129 от 26.08.2022г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**курса внеурочной деятельности по физической культуре
спортивно-оздоровительной направленности
«Воздушный мяч» (5 класс)
2022 – 2023 учебный год.**

Рабочую программу составила
Карецкая Наталья Михайловна,
учитель физической культуры

х.Заливский, 2022 г.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Воздушный мяч» во внеурочной деятельности для учащихся 5 классов по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, целью, которой является:

способствовать всестороннему физическому развитию;

способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

1. Оздоровительная задача.

Укрепление здоровья.

Совершенствование физического развития.

2. Образовательная задача.

Обучение основам техники и тактики игры баскетбол.

Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3. Воспитательная задача.

Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом.

Воспитание моральных и волевых качеств.

Планируемые результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно метапредметными и предметными результатами.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Планируемый результат освоения программы «Воздушный мяч».

Личностные:

- положительное отношение к систематическим занятиям баскетболом;
- понимание роли баскетбола в укреплении здоровья.

Предметные:

Учащиеся научатся:

- Рассказывать об истории развития баскетбола в России;
- Рассказывать о правилах личной гигиены, профилактики травматизма;
- Технически правильно выполнять двигательные действия в баскетболе;
- Играть в баскетбол по упрощенным правилам.

Метапредметные:

Учащиеся научатся:

- Следовать при выполнении задания инструкциям учителя;
- Понимать цель выполняемых действий;
- Различать подвижные и спортивные игры;
- Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Содержание программы.

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В программе выделяются четыре раздела:

1. Основы знаний.
2. Общая физическая подготовка.

3. Специальная подготовка.

4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по баскетболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

- Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.
- Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Тематический план

	<i>Программный материал</i>	<i>Количество часов</i>
1	Теоретические сведения	2
2	Баскетбол. Техническая подготовка	7
3	Общефизическая подготовка	10
4	Специально физическая подготовка	5
5	Подвижные и спортивные игры	9
6	Контрольные испытания	1
	Итого	34

КАЛЕНДАРНО –ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование тем	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Техника безопасности. Ознакомление с основными строевыми командами. Изучение передачи, ловли, броска в корзину. Игры.	1		
2	Повороты на месте. Изучение штрафного броска, подвижные игры. Эстафеты с элементами баскетбола.	1		
3	«Гигиена баскетболиста. Врачебный контроль. Предупреждение травм». Ловля мяча, ведение мяча. Игры.	1		
4	ОРУ. Упражнения на осанку. Передачи одной рукой. Ловля двумя руками. Бросок двумя снизу. Игры.	1		
5	ОРУ. Упражнения на осанку. Ловля мяча снизу. Бросок одной от плеча. Ловля мяча от щита.	1		
6	Развитие быстроты, прыгучести и ловкости. Передачи и ловля в движении. Броски с места.	1		
7	Развитие гибкости и умение сохранять равновесие. Ознакомление с защитной стойкой и передвижение приставными шагами. Игры.	1		
8	Защитная стойка, передвижения защитника. Ловля мяча от щита. Изучение ранее изученных приемов.	1		
9	Повороты с мячом и без мяча. Передачи мяча сверху в прыжке. Эстафеты с элементами баскетбола.	1		
10	Правила соревнований и судейство баскетбола. Повороты на месте без мяча. Ведение мяча с изменением скорости. Игры.	1		
11	Правила соревнований и судейство баскетбола. Повороты в движении. Передачи от груди с отскоком. Игра.	1		

12	Передвижение в защитной стойке. Обводка препятствий. Эстафеты с элементами баскетбола.	1		
13	Развитие быстроты, прыгучести, выносливости. Ловля катящегося мяча. Обводка, передачи, броски.	1		
14	Броски после ведения. Изучение игры 2*1. Эстафеты с элементами баскетбола.	1		
15	Совершенствование ранее изученных приемов. Проверка физической подготовки занимающихся.	1		
16	Передачи двумя руками снизу. Противодействие ведению. Бросок в корзину после 2-х шагов.	1		
17	«Оборудование, инвентарь и уход за ним». Ведение и броски с сопротивлением. Игра.	1		
18	Проверка занимающихся по техническим нормативам.	1		
19	Передачи одной рукой сбоку. Индивидуальные тактические действия: отрыв от игрока, держание игрока. Развитие выносливости.	1		
20	Ведение со сменой рук. Общее физическое развитие занимающихся.	1		
21	Изучение групповых тактических действий. Броски в корзину одной рукой.	1		
22	Передачи в сложных игровых условиях. Игра	1		
23	Развитие выносливости, координации, умение сохранять равновесие. Ознакомление с системой быстрого нападения.	1		
24	Развитие выносливости, координации, умение сохранять равновесие. Ознакомление с системой быстрого нападения.	1		
25	ОРУ. Взаимодействия 2-х игроков. Упражнения в системе быстрого нападения. Индивидуальные действия в нападении.	1		
26	ОРУ. Изучение финта на рывок. Овладение системой быстрого нападения. Исправление ошибок в технике игры.	1		
27	Технический прием «заслон». Взаимодействия 2*1.	1		

	Устранение ошибок в технике игры.			
28	Передачи в движении, броски с места, в движении, игра 1*1, 2*2. Индивидуальные действия в защите.	1		
29	ОРУ. Передачи в движении, броски с места, в движении, игра 1*1, 2*2. Индивидуальные действия в защите. Штрафные броски.	1		
30	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами баскетбола.	1		
31	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Передачи в движении, броски с места, в движении, игра 1*1, 2*2.	1		
32	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Овладение индивидуальными защитными действиями. Подготовка к контрольным испытаниям.	1		
33	Разновидность прыжков. ОРУ. Защитные действия против нападения. Подготовка к контрольным испытаниям.	1		
34	Контрольные испытания. Тренировка в штрафных бросках.	1		
	Итого:	34		

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Баскетбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ

олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.

5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.
6. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.