

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Воздушный мяч»

Класс: 5

на 2021-2022 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Воздушный мяч» адресована обучающимся 5 классов МАОУ «Лицей экономический № 14». Данная программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Актуальность курса внеурочной деятельности «Воздушный мяч» обусловлена тем, что данный курс ориентирован на укрепление здоровья обучающихся.

Цель: способствовать всестороннему физическому развитию обучающихся через развитие их двигательной деятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья;
- совершенствование физического развития;
- 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;
- формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Место и роль курса внеурочной деятельности «Воздушный мяч» в достижении обучающимися планируемых результатов: современному обществу необходимы всесторонне развитые личности; данная установка предполагает крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей. Всё это достигается благодаря физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Курс внеурочной деятельности «Воздушный мяч» рассчитан на 35 часов (1 час в неделю; 35 учебных недель). Данная рабочая программа составлена на 34 часа в соответствии с расписанием уроков МАОУ «Лицей экономический № 14» на 2021-2022 учебный год. Выполнение программы осуществляется за счёт уплотнения материала.

Программа курса внеурочной деятельности «Воздушный мяч» помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребёнка. В программе выделяются четыре раздела: «Основы знаний», «Общая физическая подготовка», «Специальная подготовка», «Примерные показатели двигательной подготовленности». Практическая часть более чем на 90 % представлена физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с обучающимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

При реализации рабочих программ внеурочной деятельности используются формы, носящие исследовательский, творческий характер (развивающие занятия, практики, мастер-классы, соревнования, «погружения», учебно-исследовательские проекты, познавательные и деловые игры, экскурсии, олимпиады, марафоны, конференции и т.п.).

При реализации рабочих программ внеурочной деятельности с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий занятия могут проводиться:

- в режиме реального времени при помощи телекоммуникационных систем;
- с использованием электронного обучения (формирование подборок образовательных, просветительских и развивающих материалов, онлайн-тренажеров, рекомендованных Министерством просвещения Российской Федерации);
- бесплатных интернет-ресурсов, сайтов учреждений культуры и спорта, открывших трансляции спектаклей, концертов, мастер-классов, а также организаций, предоставивших доступ к музейным, литературным, архивным фондам;
- ресурсов средств массовой информации (образовательные и научно-популярные передачи, фильмы и интервью на радио и телевидении, в том числе эфиры образовательного телеканала «Моя школа в online»).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

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

Метапредметные:

- понимать цель выполняемых действий;
- различать подвижные и спортивные игры;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Основы знаний

История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола.

Правила мини – баскетбола.

История возникновения волейбола.

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол:

Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом.

Ведение мяча правой, левой рукой. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля и передача мяча в тройках в движении.

Передача одной рукой от плеча, двумя - от груди, с отскоком от пола. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.

Бросок мяча после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение(5:0) без смены мест.

Позиционное нападение(5:0) без смены мест. Нападение быстрым прорывом (1:0). Нападение быстрым прорывом (2:1).

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Личная защита (1:1). Двухсторонняя игра по упрощённым правилам.

Игра по правилам.

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол

Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом.

Приём и передача мяча двумя руками снизу.

Верхняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху двумя руками.

Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.

Прямой нападающий удар. Групповые и тактические действия.

Групповые и тактические действия. подача мяча.

Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Верхняя подача мяча.

Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.

Игра по правилам.

Общефизическая подготовка

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости.

Упражнения для развития физических способностей: координационных, скоростно- силовых.

Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание.

Кувырки вперёд, назад, в стороны. Стойка на голове, стойка на руках.

Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м.

Пробегание отрезков 40, 60м. Кросс 500- 2000 м.

Опорные и простые прыжки с мостика. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Соревнования

Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр.
Устранение ошибок. Игра в баскетбол. Разбор ошибок.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия
1.	Техника безопасности. Ознакомление с основными строевыми командами. Изучение передачи, ловли, броска в корзину. Игры.
2.	Повороты на месте. Изучение штрафного броска, подвижные игры. Эстафеты с элементами баскетбола.
3.	«Гигиена баскетболиста. Врачебный контроль. Предупреждение травм». Ловля мяча, ведение мяча. Игры.
4.	ОРУ. Упражнения на осанку. Передачи одной рукой. Ловля двумя руками. Бросок двумя снизу. Игры.
5.	ОРУ. Упражнения на осанку. Ловля мяча снизу. Бросок одной от плеча. Ловля мяча от щита.
6.	Развитие быстроты, прыгучести и ловкости. Передачи и ловля в движении. Броски с места.
7.	Развитие гибкости и умение сохранять равновесие. Ознакомление с защитной стойкой и передвижение приставными шагами. Игры.
8.	Защитная стойка, передвижения защитника. Ловля мяча от щита. Изучение ранее изученных приемов.
9.	Повороты с мячом и без мяча. Передачи мяча сверху в прыжке. Эстафеты с элементами баскетбола.
10.	Правила соревнований и судейство баскетбола. Повороты на месте без мяча. Ведение мяча с изменением скорости. Игры.
11.	Правила соревнований и судейство баскетбола. Повороты в движении. Передачи от груди с отскоком. Игра.
12.	Передвижение в защитной стойке. Обводка препятствий. Эстафеты с элементами баскетбола.
13.	Развитие быстроты, прыгучести, выносливости. Ловля катящегося мяча. Обводка, передачи, броски.
14.	Броски после ведения. Изучение игры 2*1. Эстафеты с элементами баскетбола.
15.	Совершенствование ранее изученных приемов. Проверка физической подготовки занимающихся.
16.	Передачи двумя руками снизу. Противодействие ведению. Бросок в корзину после 2-х шагов.
17.	«Оборудование, инвентарь и уход за ним». Ведение и броски с сопротивлением. Игра.
18.	Проверка занимающихся по техническим нормативам.
19.	Передачи одной рукой сбоку. Индивидуальные тактические действия: отрыв от игрока, держание игрока. Развитие выносливости.
20.	Ведение со сменой рук. Общее физическое развитие занимающихся.
21.	Изучение групповых тактических действий. Броски в корзину одной рукой.

22.	Передачи в сложных игровых условиях. Игра
23.	Развитие выносливости, координации, умение сохранять равновесие. Ознакомление с системой быстрого нападения.
24.	Развитие выносливости, координации, умение сохранять равновесие. Ознакомление с системой быстрого нападения.
25.	ОРУ. Взаимодействия 2-х игроков. Упражнения в системе быстрого нападения. Индивидуальные действия в нападении.
26.	ОРУ. Изучение финта на рывок. Овладение системой быстрого нападения. Исправление ошибок в технике игры.
27.	Технический прим «заслон». Взаимодействия 2*1. Устранение ошибок в технике игры.
28.	Передачи в движении, броски с места, в движении, игра 1*1, 2*2. Индивидуальные действия в защите.
29.	ОРУ. Передачи в движении, броски с места, в движении, игра 1*1, 2*2. Индивидуальные действия в защите. Штрафные броски.
30.	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами баскетбола.
31.	Упражнения на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Передачи в движении, броски с места, в движении, игра 1*1, 2*2.
32.	Упражнения на осанку, бег, метания. ОРУ. Овладение индивидуальными защитными действиями. Подготовка к контрольным испытаниям.
33.	Разновидность прыжков. ОРУ. Защитные действия против нападения. Подготовка к контрольным испытаниям.
34.	Контрольные испытания. Тренировка в штрафных бросках.
	Итого: 34 часа