

Приложение №4 к Основной образовательной  
программе основного общего образования  
МБОУ «Знаменская СОШ»  
Орловского района Орловской области

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Азбука мяча»  
(5 класс)**

## Пояснительная записка.

Многолетний жизненный опыт и специальные исследования доказывают, что способность управлять своими движениями, двигательная сноровка, ловкость, сила, быстрота во всех ее проявлениях, выносливость и другие качества, так необходимые человеку в повседневной жизни, развиваются в процессе занятий физической культурой и спортом.

Среди многих средств физического воспитания особое значение занимают упражнения с мячом. На протяжении многих столетий этот шарообразный упругий снаряд является предметом увлечения буквально всего человечества. Вряд ли найдется человек, который с детских лет не упражнялся бы в бросках и в ловле мяча. В ходе занятий с мячом воспитываются разнообразные качества и способности, имеющие прикладную направленность. Игра с мячом - отличное средство активного отдыха после напряженных часов работы или учебы.

Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма. Большое место во всестороннем физическом развитии детей занимают элементы спортивных командных игр (волейбол, футбол, баскетбол и т.д.). Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений, пространственную ориентировку.

Упражнения с мячами различного веса и объёма развивают не только крупные, и мелкие мышцы обеих рук. Такие упражнения увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для шестилетнего ребёнка, готовящегося к обучению в школе. Являясь незаменимым средством всестороннего физического совершенствования ребёнка, упражнения с мячом одновременно выступают и в роли контрольных нормативов, характеризующих степень его двигательной сноровки, уровень физической подготовленности.

**Цель программы:** совершенствовать двигательную деятельность школьников средствами спортивных командных игр.

Достижение цели осуществляется посредством решения задач:

- оздоровительных - укрепление состояния здоровья, гармоническое развитие форм и функций организма, развитие двигательных качеств;
- образовательных - формирование системы двигательных умений и навыков, вооружение занимающихся знаниями техники и тактики ведения игр;
- воспитательных - формирование высоких моральных и волевых качеств, способствовать формированию нравственного поведения.

### **Задачи.**

1. Формировать двигательные навыки у детей, умение работать в команде.
2. Развивать точность и координацию движений, пространственную ориентировку, зрительную и слуховую ориентации.
3. Развивать физические качества ребёнка.
4. Воспитывать положительные нравственно-волевые черты характера детей, умение принимать быстрые, разумные тактические решения, соблюдать правила игры и поведения.

### **Планируемые результаты:**

- излагать историю развития игр с мячом;
- знать границы площадки для игры, розыгрыш мяча, счет;
- действовать по сигналу учителя, играть с мячом, не мешая другим;
- соблюдать правила в командных видах деятельности;
- выполнять технические и тактические действия, применять их в игровой деятельности.

### **Личностные результаты:**

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

### **Предметные результаты:**

- формирование представлений о значении игр с мячом для укрепления здоровья человека, о их позитивном влиянии на человека;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения игр с мячом.

Образовательная программа «**Азбука мяча**» является. При ее создании учитывались особенности воспитанников 10-11 лет. Учитывая возрастные особенности и подготовленность детей, преподаватель комплектует группу из учащихся 5-х классов.

Объём учебной работы – 34 ч в год, одно занятие в неделю. Основной формой образовательной деятельности является учебно-тренировочное занятие, продолжительностью 45 минут. В мае проводятся контрольные испытания по овладению навыков в основных действиях с мячом.

## **Содержание программного материала.**

Основы знаний - 4 ч

*О прошлом, настоящем и будущем мяча. - 0,5 час.*

Как появился мяч. Меткое метание камня на охоте нашими предками как средство для добывания пищи. Появление игр с мячом в процессе его совершенствования.

Мяч в спорте. Спортивные игры с мячом в Единой Всероссийской спортивной классификации. Искусство владения мячом – залог успеха в игровых видах спорта.

Единые правила спортивных игр с мячом по всему миру. Путешествие на Олимп. Игры с мячом и Олимпийские Игры. Звездные мастера игры с мячом. Виртуозы мяча начинают заниматься с детства. Путь к вершине спортивного Олимпа зависит от воли и настойчивости.

*С чего начинать – 0,5 часа.*

Специальные мячи и инвентарь. Спортивная экипировка. Наша дружная команда: нападающие, защитники, расстановка игроков. Понятие и значение разминки.

Игровая грамота. Границы площадки, зоны, розыгрыш мяча, счет. Начинаем игру – первые правила. Специальные жесты спортивных арбитров.

*Позаботься о своем здоровье-1 часа.*

Твои друзья – солнце, воздух и вода. Закаливание. Укрепление осанки. Гигиена физических упражнений с мячом.

Питание для тех, кто бегаёт и прыгает. Значение правильного питания для спортсмена. Режим питания в соответствии с тренировками. Обязательный рацион.

Спортивные травмы. Виды спортивных травм. Обеспечение безопасности занятий.

*Спортивные игры как средство активного отдыха – 2 часа*

Баскетбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в баскетбол.

волейбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в волейбол.

*Основные действия с баскетбольным мячом - 2 ч.*

Упражнения с передачей мяча, упражнения с перекачиванием мяча, упражнения в бросках и ловле мяча двумя руками, упражнения в бросках и ловле мяча одной рукой, упражнения в метании мяча.

*Подготовительные и подводящие упражнения для овладения основными действиями с баскетбольным мячом – 5 ч.*

Упражнения и игры, подготавливающие к обучению технике передачи-ловли мяча; упражнения и игры, подготавливающие к обучению технике ведения мяча; упражнения и игры, подготавливающие к обучению технике бросков мяча.

*Стойки и перемещения - 2 ч.*

Подводящие упражнения, упражнения по технике.

*Подготовительные и подводящие упражнения для овладения основными действиями с волейбольным мячом – 7 ч.*

Подводящие упражнения при обучении передачи мяча двумя руками сверху. Подводящие упражнения для обучения подачи мяча. Подводящие упражнения при обучении приему мяча снизу двумя руками. Упражнения по технике.

*Игры и эстафеты для закрепления основных действий с мячом – 3 ч.*

«Играй, играй, мяч не теряй!». «Сделай фигуру», «Вызов по имени», «Подвижная цель», «Мяч – водящему», «У кого меньше мячей», «Поймай мяч», «За мячом», «Обгони мяч», «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину», «Чья команда больше», «10 передач», «Успей поймать», «Гонка мячей по кругу», «Поймай мяч», «Займи свободный кружок», «Мотоциклисты», «Скажи, какой цвет», «Вызовы по номерам», «Ведение мяча парами», «Ловишки с мячом», «Эстафета с ведением мяча», «Пять бросков», «Чья команда больше», «Броски мяча в парах», «Метко в корзину».

*Игры и эстафеты с элементами спортивных игр – 3 ч.*

«Мяч в кольцо», «Мяч - капитану», «Мяч по кругу», «Футбольный слалом», «Забей гол!», «Кто точнее?», «Баскетбольный слалом», «Перепасуй мяч».

Общая и специальная физическая подготовка – 3 ч.

*Развитие физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости.*

Спортивные игры – 8 ч.

Баскетбол, волейбол (пионербол).

### Тематическое планирование

№ п/п	дата			Тема занятия	Кол-во часов
	план.	факт.	коррек.		
Основы знаний (4 ч)					
1.	8.09.			О прошлом, настоящем и будущем мяча	0,5
2.	8.09.			С чего начинать	0,5
3.	15.09.			Позаботься о своем здоровье	1
Баскетбол (14 ч)					
1.	22.09.			Баскетбол как спортивная игра.	1
2.	29.09. 6.10.			Основные действия с баскетбольным мячом	2
3.	13.10. 20.10. 27.10. 10.11 17.11.			Подготовительные и подводящие упражнения для овладения основными действиями с баскетбольным мячом	5
4.	24.11. 1.12.			Игры и эстафеты для закрепления основных действий с мячом	2

5.	8.12. 15.12.			Игры и эстафеты с элементами спортивных игр	2
6.	22.12. 29.12. 12.01.17. 19.01.			Игра в баскетбол	4
<b>Волейбол (17 ч)</b>					
1.	26.01.			Волейбол как спортивная игра.	1
2.	2.02			Стойки и перемещения	2
3.	9.02. 16.02. 2.03 9.03 16.03 23.03 6.04			Подготовительные и подводящие упражнения для овладения основными действиями с волейбольным мячом	7
4.	13.04			Игры и эстафеты для закрепления основных действий с мячом	1
5.	20.04			Игры и эстафеты с элементами спортивных игр	1
6.	27.04 4.05 11.05 18.05			Игра в волейбол (пионербол)	4

### **Учебное и учебно-методическое обеспечение:**

1. Баскетбол, волейбол. Учебник для институтов физической культуры. \ под общ.ред. Ю.М. Портнова\, 6-е издание,-М. Ф и с, 1998.
2. Бондарь А.Н. Учись играть в баскетбол.- Минск, 1996.
3. Гомельский А. Я, Баскетбол: секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений.-М., 1997 ;
4. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов.- М.: Ф.и С 2007
7. Журнал теория и практика физической культуры, № 4, 2000; №1-12, 1996-2002
8. Журнал физкультура и спорт. № 1-12/1993; №1-6.2006; 1-5,2001
9. Громова О.Е. Спортивные игры для детей.М творческий центр,2002
10. Мацуйдара Я. Волейбол: путь к победе. М., «Физкультура испорт», 1983
11. Мармор В. Специальные упражнения волейболиста. Кишинев, «Картя Молдовеняскэ»,1975
12. Никулин В.Т. Волейбол: система игры в нападении. Орёл, 2002

для учащихся

1. Яковлев В. Игры для детей М., ПО «Сфера»,1992

2.

для родителей

1. Брайд Р.Т.,Брайд Д. Ваш беспокойный подросток. М.: Просвещение, 1991

2. Зайцева В.В. Зачем учится физкультуре. М. Вентана-Графф,2003