

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«ОФП – физкультура для всех»
на 2022-2023 учебный год
5 класс

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Планируемые результаты:

Личностными результатами освоения, учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками
- на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

Содержание изучаемого курса

Основы знаний (2 часа)

- История и развитие современного баскетбола
- Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение травм при занятиях баскетболом
- Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии
- Значение общей физической подготовки для развития спортсмена.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек (3 часа)

- Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Игры на внимание. передвижение в стойке по движению руки водящего.
- Остановка в два шага и прыжком. Остановка в два шага и прыжком после звукового сигнала. Игра «Салки» с остановками прыжком, в два шага.

Освоение техники ловли и передачи мяча (7 часов)

- Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, квадрате, круге, колоннах, эстафеты, игры «Салки в тройках», «Не давай мяча водящему», «У кого больше мячей». «Мяч капитану», «Кто больше»

Освоение техники ведения мяча (7 часов)

- Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, игры «Займи свободное место», «Салки» с ведением по линиям, свободно по площадке, в парах, в группах по 3-4 человека, эстафеты.

Овладение техникой бросков мяча (6 часов)

- Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Игры: «Точный штрафной», «С 5-ти точек», «Кто быстрее» (броски командами)

Освоение индивидуальной техники защиты (1 час)

- Вырывание и выбивание мяча. Упражнения в парах.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей(8часов)

- Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола
- Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3
- Соревновательная деятельность

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование внеурочной деятельности составлено с учетом целевых приоритетов духовно – нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированных в Программе воспитания МБОУ СОШ с УИОП № 51 г. Кирова:

- Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.
- Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).
- Выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом индивидуальных интересов, способностей, достижений.

№п\п	Раздел	Тема урока	Кол-во часов
1	Основы знаний (2 часа)	История и развитие современного баскетбола	1
		Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии	1
2	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек (3 часа)	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
		Остановка в два шага и прыжком после звукового сигнала.	1
		Остановка в два шага и прыжком. Игра «Салки» с остановками прыжком, в два шага	1
3	Освоение техники ловли и передачи мяча (7 часов)	Ловля и передача двумя руками от груди на месте и в движении без сопротивления защитника.	1
		Ловля и передача одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, квадрате, круге, колоннах, эстафеты)	2
		Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника	4

4	Освоение техники ведения мяча (7 часов)	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте,	1
		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости	2
		Игры с ведением мяча: «Салки» с ведением по линиям, по всей площадке.	1
		Игры с ведением мяча: в парах, в группах по 3-4 человека,	1
		Эстафеты с ведением мяча	2
5	Овладение техникой бросков мяча (6 часов)	Броски одной рукой от плеча с места (после ведения) без сопротивления защитника.	2
		Броски двумя руками от груди с места и в движении (после ловли) без сопротивления защитника.	2
		Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	2
6	Освоение индивидуальной техники защиты (1 час)	Вырывание и выбивание мяча.	1
7	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (8 часов)	Игры и игровые задания	2
		Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	4
		Соревнования по мини баскетболу между классами	2
Итого			34