Рабочая программа внеурочной деятельности «Азбука мяча» для 5 класса составлена на основе программы «Комплексная программа физического воспитания обучающихся 5 классов» А.П. Матвеева - М.: Просвещение,2016.

Данная программа внеурочной деятельности «Азбука мяча» разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО 2021 и рассчитана на 1 год обучения, 34 часа.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

Мяч водящему, поймай мяч.

Игра «Вызов по имени», «Собачки»

Запрещённое движение, «У кого меньше мячей»

Гонки мячей по кругу,пять бросков.

Эстафеты с ведением мяча.

Броски мяча в парах, «Метко в корзину»

Мяч ловцу,ловишки с мячом.

Ведение мяча парами.

Мяч капитану. «Хвостики»

Штандер. Перестрелка.

Выбивала,перестрелка.

Пионербол,мини-футбол.

Охотники и утки.

Эстафеты с мячами.

Эстафеты с ведением мяча и бросками.

Пионербол,перестрелки.

Гонки мячей по кругу.

ОРУ с мячами.

Мотоциклисты.Чья команда больше.

Займи свободный кружок

10 передач.Скажи какой цвет

ОРУ с набивными мячами.

Мяч в корзину.Собачки.

Хвостики.Пионербол.

Запрещённое движение.

У кого меньше мячей.Сделай фигуру.

Подвижная цель. Выбивалы.

Вызов по-имени. Игра в бадминтон.

Мини-футбол.Игра в бадминтон.

Играй,играй,мяч е теряй.

Обгони мяч.Пионербол.

Элементы баскетбола,волейбола.

Мяч капитану.Мини-футбол.

Спортивный праздник: «Весёлые старты»

 **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:

* + играть с мячом, не мешая другим;
	+ соблюдать правила в командных видах деятельности (эстафеты или поточный метод);
	+ бросать мяч двумя руками снизу вверх, двумя руками снизу вверх с хлопком впереди, за спиной;
	+ передавать мяч в парах двумя руками снизу, двумя руками из-за головы,
	+ перекатывать мяч в парах одной, двумя руками;
	+ перебрасывать мяч через волейбольную сетку, с передачей партнеру;
	+ метать большой мяч двумя руками снизу в обруч, в корзину, расположенную на полу (расстояние 2-2,5 м), двумя руками от груди в обруч, в корзину, расположенную на полу (расстояние 2-2,5 м), двумя руками из-за головы в обруч, в корзину, расположенную на полу (расстояние 2-2,5 м), в баскетбольный щит, корфбольную корзину с места;
	+ вести мяч правой, левой рукой -на месте; правой, с передачей из правой руки в левую - на месте; правой, левой рукой, поворачиваясь вокруг себя - на месте.
	+ согласовывать свои движения с движениями товарищей,
	+ соблюдать правила в командной игре;
	+ бросать мяч в кольцо двумя руками из-за головы; в кольцо двумя руками от груди; в кольцо двумя руками снизу; в кольцо одной рукой от плеча; в кольцо одной рукой от плеча после ловли его от партнера;
	+ передавать мяч в парах с продвижением вперед в ходьбе и бегом;
	+ перекатывать мяч в парах одной, двумя руками с наклонами, выпадами;
	+ перебрасывать мяч с одной руки на другую; то же, ударяя мяч о пол,
	+ метать маленький мяч на дальность; в подвижную цель;
	+ вести мяч одной рукой, продвигаясь вперед шагом и бегом; одной рукой, приседая и вставая, продвигаясь вперед шагом; обводя препятствия на пути.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Количество часов |
| Теория  | Практика |
| 1 | Игры с мячом | 5 | 10 |
| 2 | Подвижные игры | 4 | 12 |
| 3 | Весёлые старты | 1 | 2 |
|  | Итого | 10 | 24 |