

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

Управление образования Администрации

Кадуйского муниципального округа

МБОУ "Мазская ОШ"

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

МБОУ «Мазская ОШ»

Протокол № 1 от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Мазская ОШ»

О. И. Платонова

Приказ № 97-ОД от 29.08.2023 г.



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
для учащихся 5-9 классов**

«Спортивный мяч»

д. Барановская
2023

Пояснительная записка

Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни, и прежде всего условиями жизни в школе. Высокая интенсивность учебной и внеучебной нагрузки, эмоциональное напряжение процесса обучения отрицательно сказывается на физическом и психическом здоровье детей.

Назрела необходимость создания целостной системы работы по сохранению и укреплению здоровья учащихся, что подтверждается введением Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) второго поколения. Одним из средств сохранения и укрепления здоровья школьников является физическая культура. Данная программа направлена на формирование устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Поскольку игровая деятельность в среднем школьном возрасте является ведущей, основу программы составляют игры с мячом. Использование в спортивных играх мяча позволит развивать общую и мелкую моторику, что положительно скажется на готовности к обучению. Также данная программа направлена на развитие коммуникативных умений школьников: общаться, прислушиваться к мнению других людей, организовать досуг совместно с друзьями с применением игр с мячом.

В пятый класс приходят дети с разным уровнем физического развития и физической подготовленности. Поэтому реализация содержания программы предполагается через разнообразие видов деятельности обучающихся, которые помогут каждому ребенку быть успешными, что положительно скажется на его психическом здоровье.

Освоение школьником игровых упражнений с мячом различной сложности направлено на развитие «чувства мяча», которые в дальнейшем необходимы при изучении раздела «Спортивные игры». Использование нетрадиционных, малоизвестных игр с мячом разных форм и размеров будет длительно поддерживать интерес пятиклассников к игре.

Цель программы — формирование основ здорового образа жизни, устойчивых мотивов к занятиям физической культурой, развитие творческой самостоятельности посредством освоения спортивных игр с мячом.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач**:

- укреплять здоровье детей на основе развития жизненно-важных двигательных умений и навыков, формирования опыта двигательной деятельности, культуры движений посредством спортивных игр с мячом;
- развивать способность моделировать индивидуальный оздоровительно-образовательный маршрут с использованием спортивных игр с мячом;
- развивать креативные способности через индивидуальную и коллективную физкультурно-оздоровительную деятельность;
- обучать учащихся способам коррекции осанки, развития физических качеств;
- формировать умения выполнять упражнения с мячом.

В основу отбора содержания программы внеурочной деятельности «Спортивный мяч» были заложены следующие **принципы**:

- **принцип оздоровительной направленности** обосновывает применение спортивных игр с мячом для компенсации недостатка двигательной активности детей, направленности занятий на реализацию профилактической и развивающей функции физических упражнений;

- **принцип социализации** направлен на включение ребенка в групповую деятельность, совместной постановки и решения определенных задач, обогащению эмоционально-волевой сферы детей и воспитанию у них межличностных отношений и организационных умений;
- **принцип доступности** предполагает подбор заданий, соответствующих уровню социального, психического и физического развития детей;
- **принцип постепенности** определяет необходимость построения образовательного процесса в соответствии с правилами «от известного к неизвестному», «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в поэтапном освоении и переводе учебных знаний в практические навыки;
- **принцип сознательности и активности** предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых видов деятельности, развития инициативы, самостоятельности и творчества в двигательном поведении.

Общая характеристика программы

Программа внеурочной деятельности «Спортивный мяч» является тематической и разработана для учащихся 5-9 классов. Общий объем программы — 34 часа, режим занятий по 1 часу в неделю. Срок реализации программы — 1 год ; Наполняемость группы — 6-12 человек.

Продолжительность занятия — 40 минут.

Предусмотренные программой занятия могут в смешанных группах, состоящих из девочек и мальчиков нескольких классов. Занятия проводятся в спортивном зале и на открытом воздухе

Планируемые результаты реализации программы

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности учащихся 5-9 классов распределяются по двум уровням.

Результаты (приобретение школьником социальных знаний понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о здоровом образе жизни, об оздоровительном значении занятий физической культурой, о личной гигиене, о технике безопасности на занятиях физкультурой, о видах двигательной активности в режиме дня, о традиционных и нетрадиционных видах спорта с мячом, о российских спортивных традициях, о правилах спортивных игр и способах коммуникации со сверстниками, о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

Формы достижения результатов первого уровня: игра-путешествие, практические занятия, беседы, тренинги, тестирование.

Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к физкультуре и спорту, к труду, к родному Отечеству, к другим людям.

Формы достижения результатов второго уровня: конкурсы, познавательная экскурсия, соревнование. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Личностные:

- определять смысл влияния физической культуры на здоровье человека;
- устанавливать значение результатов своей игровой деятельности для удовлетворения потребностей в движении, в общении со сверстниками и взрослыми, в повышении уровня физического развития и физической подготовленности, в формировании устойчивых мотивов самосовершенствования;

- оценивать нравственно-этическую составляющую событий и действий с точки зрения моральных норм.

Регулятивные:

- ставить учебные задачи в соответствии с предполагаемой деятельностью;
- определять последовательность промежуточных целей для достижения конечного результата;
- составлять план и последовательность действий для достижения результата;
- контролировать и оценивать выполнение заданий, с целью нахождения несоответствия с эталоном двигательного действия;
- оценивать качество и уровень освоения задания.

Познавательные:

- находить и структурировать информацию;
- анализировать игровые действия с выделением существенных признаков;
- выстраивать логическую цепь рассуждений на заданную тему.

Коммуникативные:

- учитывать позицию партнера в совместной деятельности;
- согласовывать усилия детей в организации и осуществлении совместной деятельности;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- контролировать действия партнера в игровой деятельности;
- задавать вопросы;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Предметные:

- планировать применение игр с мячом в режиме дня;
- излагать факты истории развития спортивных игр с мячом, спортивных традиций региона;
- представлять подвижные игры с мячом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности первоклассников;
- применять способы коррекции осанки, развития физических качеств, средствами игр с мячом;
- овладение техникой движений с мячом;
- моделировать комплексы упражнений с мячом из ранее изученных элементов;
- оформлять модели комплексов с использованием знаково-символических действий.

Тематическое планирование

№	Тема аудиторного и внеаудиторного занятия	Форма организации внеурочной деятельности	Количество часов
1	Познакомимся с мячом. Введение в предмет	Игра-путешествие	1
2	Веселый мяч	Практическое занятие	5
3	Дружный мяч	Практическое занятие	4
4	Жонглеры	Сюжетно-ролевая	1

		игра	
5	Летающие мячи	Практическое занятие	10
6	Меткий стрелок	Сюжетно-ролевая игра	4
7	Мой любимый мяч	Соревнование	3
10	Затейники	Практическое занятие	3
12	Равнение на олимпийцев	Беседа.	1
13	Спортландия для всех	Спортивный праздник	2
	Итого:		34

Содержание программы

Тема 1. Познакомимся с мячом. Введение в предмет Игра-путешествие. Поиск информации о видах спорта с мячами. Распределение по командам. Определение ролей, получение карты маршрута игры. Определение последовательности действий. Прохождение по станциям игры: «Лапта», «Волейбол», «Баскетбол», «Мини-футбол».. Оценивание правильности выполнения заданий на станциях. Подведение итогов игры-путешествия происходит в виде эстафеты с разными мячами. Коллективная рефлексия (Определение значения игр с мячом для физического развития).

Тема 2. Веселый мяч

Практическое занятие. Выполнение заданий в ходьбе и беге, разучивание комплекса ОРУ с большим мячом под контролем учителя. Выполнение индивидуальных заданий: подброс мяча на заданную высоту и ловля его. Моделирование различных исходных положений для выполнения бросков и ловли мяча. Выполнение индивидуальных упражнений у стены — броски на заданные расстояния. Определение удобного для себя расстояния для выполнения качественного броска и ловли. Объяснение, почему выбрано именно это расстояние. Усложнение действия путем увеличения расстояния. Определение качества выполнения броска и ловли мяча в зависимости от расстояния. Объяснение, почему получилось или не получилось выполнить качественно двигательное действие. Ведение мяча на месте и в движении, подброс и ловля мяча; бросок мяча в кольцо и ловля после отскока. Вначале по заданию учителя выполнение действия с расстояния 2-3 м от щита, затем, если не попадают, — определение оптимального для попадания расстояния. Участие в подвижных играх: «Попади в цель», «Бросай — поймаю», «Мяч капитану». «Эстафета баскетболиста». Выполнение задания: придумать 3 упражнения с мячом для включения его в утреннюю зарядку. Групповая рефлексия (Насколько игровая деятельность удовлетворяет вашу потребность в движении?).

Тема 3. Дружный мяч

Практическое занятие. Выполнение упражнений в парах: переброс мяча друг другу, с отскоком о пол, бросок из-за спины, прием спиной вперед и т.д. Оценивание правильности выполнения двигательного действия, выявление ошибок при выполнении. Демонстрация ОРУ с мячом партнеру. Оценивание выполнения ОРУ, аргументирование своей оценки. Участие в подвижных играх: «Бросай — поймаю», Эстафеты баскетболиста. Обучение игре в баскетбол по упрощенным правилам. «Мини-баскетбол», «Линейный баскетбол»

Групповая рефлексия (Что вы испытывали, когда с первого раза не удалось выполнить упражнение? Какие чувства вы испытали, когда ваша команда выиграла (проиграла)?). Закрепление правил честной игры.

Тема 4. Жонглеры

Сюжетно-ролевая игра «В цирке». Объяснение учителем игрового замысла, подготовка игрового материала совместно с учителем. Совместно с учителем формулирование правил игры, системы поощрений и штрафов за нарушение правил. Свободное распределение на группы по три-четыре человека. Выполнение задания с двумя теннисными мячами, затем с двумя малыми резиновыми. Индивидуальное выполнение заданий с двумя мячами: перекидывать мяч из одной руки в другую; подбросить два мяча и поймать; мяч из правой руки подбросить, мяч из левой руки переложить в правую; подбросить мячи двумя руками, поймать — руки скрестно; подбросить два мяча, выполнить хлопок в ладоши, поймать мячи. Выполнение заданий в парах, тройках. Групповое обсуждение циркового номера и представление его на воображаемой арене. Оценивание другими группами представленного циркового номера. Подведение итогов, высказывание своих суждений. Игры «Бить-бежать» и «Лапта»
Групповая рефлексия (С каким мячом было удобнее выполнять упражнения? Что вы испытывали, когда с первого раза не удалось выполнить упражнение? Насколько комфортно было работать в группе?).

Тема 5. Летающие мячи

Практическое занятие. Выполнение упражнений в парах: переброс мяча друг другу, приём и передача мяча сверху в волейболе и приём мяча с низу. Оценивание правильности выполнения двигательного действия, выявление ошибок при выполнении. Демонстрация ОРУ с мячом партнеру. Оценивание выполнения ОРУ, аргументирование своей оценки. Участие в подвижных играх: «Бросай — поймаю через сетку», «Пионербол». Обучение игре в волейбол на пол площадки. «Волейбол в пас», «Защита и нападение в волейболе»

Групповая рефлексия (Что вы испытывали, когда с первого раза не удалось выполнить упражнение? Какие чувства вы испытали, когда ваша команда выиграла (проиграла)?). Закрепление правил честной игры.

Тема 6. Меткий стрелок

Сюжетно-ролевая игра. Объяснение учителем сюжета игры. Свободное распределение ролей игры. Участие в игровых действиях. Коллективное освоение техники метания мяча в цель, на дальность, по движущейся цели. Закрепление техники метания в подвижных и спортивных играх «Охотники и утки», «Меткий стрелок», «Бить-бежать», «Лапта». Групповая рефлексия (Какие упражнения получились и не получились и почему? Что бы вы хотели исправить в технике метания? Какие двигательные качества необходимо развивать для достижения высокого результата в метании и попадании?).

Тема 7. Мой любимый мяч

Творческий конкурс. Проведение учащимися разминки с мячом. Организация, проведение и судейство игры по выбору. Групповая рефлексия (Насколько значим данный вид деятельности для твоего саморазвития и почему?).

Тема 8. Веселый матч

Соревнование. Подбор спортивной игры для включения в соревнования. Коллективное обсуждение. Подготовка необходимого инвентаря. Внесение предложений по составу жюри. Выбор капитанов и формирование команды. Участие в торжественном открытии соревнования. Приветствие. Участие в соревновании. Обсуждение, подведение итогов соревнования. Высказывание собственного мнения, аргументация и анализ причин успеха и неудачи. Предложение вариантов коррекции действий. Групповая рефлексия (Твой личный вклад в групповую деятельность? Какова твоя доля личной ответственности в достижении победы команды?)..

Тема 9. Затейники

Практическое занятие. Подготовка и проведение интервью с дедушкой (бабушкой или другими родственниками) — в какие игры с мячом они играли в детстве. Оформление интервью в виде записи или рисунка. Поиск информации о нетрадиционных играх с мячом. Коллективный просмотр видеоматериалов «Мини-футбол». Сравнение игр детства родственников и современных игр, нахождение сходства и отличия. Игра «Мини-футбол». Знакомство с игрой, с историей возникновения игры, экипировкой для игры, с этическими правилами игры.

Индивидуальные упражнения с мячом «Мини-футбол». Разучивание элементарных, родственных двигательных действий. Изучение технических приемов игры: набрасывание мяча на носок и пятку правой и левой рукой, ловля мяча рукой после передачи ногой, перебрасывание мяча с правой ноги на левую, «набивание» мяча носком правой и левой ноги, подбивание мяча ногой выше колена индивидуально. Участие в подвижных играх с мячом «мини-футбол». Моделирование комплексов ОРУ с мячом «Мини-футбол», изображение графически, представление моделей ОРУ на занятии. Разучивание комплекса ОРУ с мячом «Мини-футбол». Работа в парах. Набрасывание мяча «Мини-футболе» себе и партнеру. Остановка мяча после перемещения. Набивание. Подготовка информации о влиянии игр с мячом на развитие двигательных качеств, представление сообщения на заданную тему. Закрепление умения владения техникой игры «Мини-футбол» в подвижных играх: «Пинай— останавливаю», «Не давай мяча водящему», «Мяч нападающему». Творческое оформление содержания интервью с родственниками и представление его в классе.

Тема 10. Равнение на олимпийцев

Познавательная экскурсия. Поиск информации о знаменитых спортсменах Омского региона, о спортивных традициях Омской области, понимание значения достижений спортсменов для прославления Родины. Творческое оформление информации (фото, краткая биография, достижения). Формулирование выводов.

Групповая рефлексия (Для чего важно заниматься физической культурой и спортом? Насколько значимы достижения спортсменов для прославления Родины? Какой вклад внесли омские спортсмены в копилку достижений России на международной спортивной арене?).

Тема 11. Спортландия для всех

Спортивный праздник. Проводится для подведения итогов реализации программы. Обсуждение сценария праздника. Формирование группы для подготовки праздника, распределение обязанностей каждой группе, обсуждение этапов подготовки, подготовка и оформление площадки для проведения праздника, подготовка инвентаря, музыкального сопровождения, показательных выступлений, формирование команды, выбор капитанов команд. Участие в спортивных играх, подведение итогов праздника, оценивание выступлений своих и товарищей, анализ удачи и причин поражений, формулирование выводов, планирование деятельности по устранению причин неудач. Оформление протокола по итогам праздника.

№ п/п	Тема занятий.	Кол. часов	Инвентарь.	Место проведения
1	Познакомимся с мячом. Введение в предмет. Игра путешествие. Определение ролей. Получение маршрута, определение действий. Прохождение по станциям игры: «Угадайка», «Объяснялка». Подвижные игры в виде эстафеты с различными мячами. Коллективная рефлексия(определение значения игр с мячом для физического развития. Правила поведения на занятиях.	1ч.	Футбольные, волейбольные, теннисные и детские мячи	Спорт площадка
2	Затейники. Практическое задание. Подготовка и проведение интервью с дедушкой, папой, мамой. другими родственниками – в какие игры с мячом они играли в детстве. Коллективный просмотр видео материалов футбол и мини-футбол.	1ч		Спорт площадка
3	Затейники. Знакомство с игрой, экипировкой и правилами игры в мини-футбол. Индивидуальные упражнения и действия с мячом. Разучивание индивидуальных действий и технических приёмов игры.	1ч	Волейбольные и футбольные мячи	Спорт площадка
4	Затейники. Разучивание комплексов ОРУ с мячом. Работа в парах. Пас мяча партнёру, остановка мяча. Остановка мяча после перемещения. Закрепление умений владения техникой игры «Мини-футбол» в подвижных и спортивных играх: «Пинай – останавливаю», «Не давай мяч водящему»	1ч	футбольные мячи	Спорт площадка
5	Спортландия для всех Спортивный праздник. Товарищеская встреча по мини-футболу между командами учащихся Обсуждение сценария праздника. Формирование группы для подготовки праздника, распределение обязанностей каждой группе, обсуждение этапов подготовки, подготовка и оформление площадки для	1ч	футбольные мячи	Спорт площадка

	проведения праздника, подготовка инвентаря, формирование команды, выбор капитанов команд. Участие в спортивных играх, подведение итогов праздника, оценивание выступлений своих и товарищей, анализ удачи и причин поражений, формулирование выводов, планирование деятельности по устранению причин неудач. Оформление протокола по итогам праздника. Награждение победителей.			
6	Равнение на олимпийцев. Познавательная экскурсия. Поиск информации о знаменитых спортсменах Омского региона. Творческое оформление информации, обсуждение, анализ полученной информации. Формулирование выводов. Просмотр фильма. презентации и фото олимпийцев. Групповая рефлексия (Для чего важно заниматься физической культурой и спортом? Какой вклад внесли Омские спортсмены в копилку достижений России на международной спортивной арене?)	1ч	Видео фильм, презентация и книга «Звёзды спортивного Омска»	Кабинет ОБЖ
7	Веселый мяч. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Выполнение заданий в ходьбе и беге, разучивание комплекса ОРУ с большим мячом. Стойка и перемещения в баскетболе. Выполнение индивидуальных заданий: подброс и ловля с поворотами и хлопками. Броски и ловля на заданное расстояние. Объяснение, почему получилось или не получилось выполнить качественно задание. Подвижные игры. «Попади в кольцо», «Бросай – поймаю». Групповая рефлексия(насколько игровая деятельность удовлетворяет потребность в движении).	1ч	Баскетбольные мячи	Спортзал
8	Веселый мяч Выполнение заданий в ходьбе и беге, с ловлей и передачей	1ч	Баскетбольные мячи	Спортзал

	мяча разучивание комплекса ОРУ с большим мячом. Выполнение индивидуальных заданий: бросок и ловля у стены с поворотами и хлопками. Виды передач мяча. Основные правила игры в баскетбол. Объяснение, почему получилось или не получилось выполнить качественно задание. Подвижные игры. «Бросай – поймаю», «Мяч капитану», «Эстафета баскетболиста». Групповая рефлексия(насколько игровая деятельность удовлетворяет потребность в движении). Правила поведения в спортивном зале и требования к спортивной форме.			
9	Веселый мяч. Выполнение заданий в ходьбе и беге, закрепление комплекса ОРУ с большим мячом. Выполнение индивидуальных заданий: ведения мяча на месте и в движении. Броски по кольцу, до попадания. Объяснение, почему получилось или не получилось выполнить качественно задание .Ведение мяча с передачами в парах. Подвижные игры. «Не попал - садись». Двусторонняя игра в баскетбол Групповая рефлексия(насколько игровая деятельность удовлетворяет потребность в движении).	1ч	Баскетбольные мячи	Спортзал
10	Дружный мяч. Выполнение упражнений в парах: передача мяча друг другу, с отскоком от пола, Бросок из-за спины, различные виды приёма. Оценивание правильности выполнения двигательного действия, выявление ошибок. Демонстрация ОРУ с мячом партнёру, оценивание и аргументирование своей оценки. Спортивная игра: «Мини-баскетбол». Групповая рефлексия (Что вы испытали, когда с первого раза не удалось выполнить упражнение? Какие чувства вы испытывали, когда ваша команда выиграла (проиграла)?	1ч	Баскетбольные мячи	Спортзал

	Закрепление правил честной игры.			
11	Дружный мяч. Выполнение упражнений в парах: передача мяча друг другу, с отскоком от пола, Бросок из-за спины, различные виды приёма. Оценивание правильности выполнения двигательного действия, выявление ошибок. Демонстрация ОРУ с мячом партнёру, оценивание и аргументирование своей оценки. Эстафеты с передачей, ведением и броском по кольцу. Спортивная игра: «Мини-баскетбол». Групповая рефлексия (что вы испытали, когда с первого раза не удалось выполнить упражнение? Какие чувства вы испытывали, когда ваша команда выиграла(проиграла)? Закрепление правил игры в баскетбол.	1ч	Баскетбольные мячи	Спортзал
12	Дружный мяч. Выполнение упражнений в парах: передача мяча друг другу, с отскоком от пола, ведение и бросок по кольцу. Оценивание правильности выполнения двигательного действия, выявление ошибок. Демонстрация ОРУ с мячом партнёру, оценивание и аргументирование своей оценки. Спортивная игра: «Мини-баскетбол», «Линейный баскетбол». Групповая рефлексия (Что вы испытали, когда с первого раза не удалось выполнить упражнение? Какие чувства вы испытывали, когда ваша команда выиграла (проиграла)? Закрепление правил игры в баскетбол.	1ч	Баскетбольные мячи	Спортзал
13	Мой любимый мяч <i>Первенство школы по баскетболу.</i> Проведение учащимися разминки с мячом. Построение . Приветствие. Соревнования между классами. Организация, проведение и судейство игры «баскетбол». Групповая рефлексия (Насколько значим данный вид деятельности для твоего саморазвития и почему?).	1ч	Баскетбольные мячи	Спортзал
14	Летающие мячи. Просмотр видео	1ч	Компьютер	Кааб. ОБЖ.

	фрагментов и презентации игры волейбол. Техника безопасности и правила поведения на занятиях волейболом. Правила игры в волейбол.			
15	Летающие мячи. Выполнение заданий в ходьбе и беге, с ловлей и передачей мяча разучивание комплекса ОРУ с волейбольным мячом. Выполнение индивидуальных заданий: подброс и передача мяча сверху над собой. Виды приёма и передач мяча. Основные правила игры в волейбол. Объяснение, почему получилось или не получилось выполнить качественно задание. Групповая рефлексия(насколько игровая деятельность удовлетворяет потребность в движении)». Правила поведения в спортивном зале и требования к спортивной форме. Игра «Пионербол», «Бросай — поймаю через сетку», «Американка»	1ч	Волейбольные мячи	Спортзал
16	Летающие мячи. Выполнение индивидуальных заданий: подброс и передача мяча сверху над собой, приём мяча снизу. Виды приёма и передач мяча. Подача мяча снизу. Основные правила игры в волейбол. Объяснение, почему получилось или не получилось выполнить качественно задание. Групповая рефлексия(насколько игровая деятельность удовлетворяет потребность в движении)». Игра «Пионербол», «Американка»	1ч	Волейбольные мячи	Спортзал
17	Летающие мячи. Выполнение заданий в ходьбе и беге, с ловлей и передачей мяча разучивание комплекса ОРУ с волейбольным мячом. Выполнение индивидуальных заданий: подброс и передача мяча сверху над собой, приём мяча снизу (игра со стенкой).Осваивать виды приёма и передач мяча. Основные правила игры в волейбол. Объяснение, почему получилось или	1ч	Волейбольные мячи	Спортзал

	не получилось выполнить качественно задание. Групповая рефлексия(насколько игровая деятельность удовлетворяет потребность в движении). Игра «Пионербол», «Американка» Обучение игре в волейбол на пол площадки.			
18	Летающие мячи. Выполнение упражнений в парах: приём и передача мяча с верху и с низу. Нижняя подача мяч. Оценивание правильности выполнения двигательного действия, выявление ошибок. Демонстрация ОРУ и специальных упражнений с мячом партнёру, оценивание и аргументирование своей оценки. Спортивная игра: «Картошка», «Мини-волейбол», Групповая рефлексия (Что вы испытали, когда с первого раза не удалось выполнить упражнение? Какие чувства вы испытывали, когда ваша команда выиграла (проиграла)? Закрепление правил игры в волейбол.	1ч	Волейбольные мячи	Спортзал
19	Летающие мячи. Выполнение упражнений в парах: приём и передача мяча с верху и с низу через сетку. Нижняя подача мяча. Оценивание правильности выполнения двигательного действия, выявление ошибок. Демонстрация ОРУ и специальных упражнений с мячом партнёру, оценивание и аргументирование своей оценки. Обучение игре в пас, через игрока № 3. Спортивная игра: «Картошка», «Мини-волейбол» на пол площадки. Групповая рефлексия (Что вы испытали, когда с первого раза не удалось выполнить упражнение? Какие чувства вы испытывали, когда ваша команда выиграла (проиграла)?	1ч	Волейбольные мячи	Спортзал
20	Летающие мячи. Выполнение упражнений в парах: приём и передача мяча с верху и с низу через	1ч	Волейбольные мячи	Спортзал

	сетку. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Оценивание правильности выполнения двигательного действия, выявление ошибок. Демонстрация ОРУ и специальных упражнений с мячом партнёру, оценивание и аргументирование своей оценки. Обучение игре в пас, через игрока № 3. Спортивная игра: «Мини-волейбол» на пол площадки. Групповая рефлексия (Что вы испытали, когда с первого раза не удалось выполнить упражнение? Какие чувства вы испытывали, когда ваша команда выиграла (проиграла)?			
21	Летающие мячи. Выполнение упражнений в парах: приём и передача мяча с верху и с низу через сетку. Верхняя прямая подача. Нападающий удар и блок. Оценивание правильности выполнения двигательного действия, выявление ошибок. Демонстрация ОРУ и специальных упражнений с мячом партнёру, оценивание и аргументирование своей оценки. Обучение игре в пас, через игрока № 3. Спортивная игра: «Волейбол» Какие чувства вы испытывали, когда ваша команда выиграла (проиграла)?	1ч	Волейбольные мячи	Спортзал
22	Летающие мячи. Выполнение упражнений в парах: приём и передача мяча с верху и с низу через сетку. Верхняя прямая подача. Нападающий удар и блок. Оценивание правильности выполнения двигательного действия, выявление ошибок. Демонстрация ОРУ и специальных упражнений с мячом партнёру, оценивание и аргументирование своей оценки. Обучение игре в пас, через игрока № 3. Спортивная игра: «Волейбол» Какие чувства вы испытывали, когда ваша команда выиграла (проиграла)?	1ч	Волейбольные мячи	Спортзал

23	Мой любимый мяч Творческий конкурс. Проведение учащимися разминки с мячом. Товарищеская встреча по волейболу. Сборная учащихся и сборная учителей. Организация, проведение и судейство игры «Волейбол». Групповая рефлексия (Насколько значим данный вид деятельности для твоего саморазвития и почему?).	1ч	Волейбольные мячи	Спортзал
24	Мой любимый мяч Первенство школы по волейболу. Проведение учащимися разминки с мячом. Построение . Приветствие. Соревнования между классами. Организация, проведение и судейство игры «Волейбол». Групповая рефлексия (Насколько значим данный вид деятельности для твоего саморазвития и почему?).	1ч	Волейбольные мячи	Спортзал
25	Веселый мяч Выполнение заданий в ходьбе и беге, с ловлей и передачей мяча разучивание комплекса ОРУ с большим мячом. Выполнение индивидуальных заданий: бросок и ловля у стены с поворотами и хлопками. Виды передач мяча. Основные правила игры в баскетбол. Объяснение, почему получилось или не получилось выполнить качественно задание. Подвижные игры. «Бросай – поймаю», «Мяч капитану», «Эстафета баскетболиста». Групповая рефлексия(насколько игровая деятельность удовлетворяет потребность в движении». Правила поведения в спортивном зале и требования к спортивной форме.	1ч	Баскетбольные мячи	Спортзал
26	Веселый мяч. Выполнение заданий в ходьбе и беге, закрепление комплекса ОРУ с большим мячом. Выполнение индивидуальных заданий: ведения мяча на месте и в движении. Броски по кольцу, до попадания. Объяснение, почему получилось или не получилось выполнить качественно задание	1ч	Баскетбольные мячи	Спортзал

	.Ведение мяча с передачами в парах. Подвижные игры. «Не попал - садись». Двусторонняя игра в баскетбол Групповая рефлексия(насколько игровая деятельность удовлетворяет потребность в движении).			
27	Дружный мяч. Выполнение упражнений в парах: передача мяча друг другу, с отскоком от пола, различные виды бросков и приёмов. Оценивание правильности выполнения двигательного действия, выявление ошибок. Демонстрация ОРУ с мячом партнёру, оценивание и аргументирование своей оценки. Эстафеты с передачей, ведением и броском по кольцу. Спортивная игра: «Линейный баскетбол». Групповая рефлексия (что вы испытали, когда с первого раза не удалось выполнить упражнение? Какие чувства вы испытывали, когда ваша команда выиграла(проиграла)? Закрепление правил игры в баскетбол.	1ч	Баскетбольные мячи	Спортзал
28	Жонглёры. Сюжетно-ролевая игра «В цирке». Объяснение учителем игрового замысла, подготовка материала совместно с учителем. распределение на группы. Выполнение задания с двумя теннисными мячами. Индивидуальные задания: мяч с руки на руку, подбросить-поймать, мяч из правой руки подбросить, мяч из левой руки переложить в правую; подбросить мяч двумя руками и поймать. Выполнения задания в парах, тройках. Групповое обсуждение циркового номера. Оценивание, высказывание суждений. Групповая рефлексия (С каким мячом было удобнее выполнять? Что вы испытывали, когда не получалось? Насколько комфортно было работать в группе?)	1ч	Теннисные и резиновые мячи	Спортзал

29	Меткий стрелок. Сюжетно-ролевая игра. Объяснение сюжета игры. Распределение ролей. Игровые действия. Коллективное освоение техники метания мяча в цель, на дальность, по движущимся целям. Игра «Точно в цель», «Охотники и ктки», «Бить-бежать» Групповая рефлексия (Какие упражнения получились и не получились и почему? Что бы вы хотели исправить в технике метания мяча? Как повысить результат в метании?)	1ч	Теннисные и малые резиновые мячи	Спортзал
30	Меткий стрелок. Правила поведения занятий на улице. Правила игры в лапту, экипировка, инвентарь. Выбор капитанов, деление на команды. Командные действия, удачи и поражения. Игры «Бить-бежать» и «Лапта» Групповая рефлексия (Какие действия в игре получились и не получились и почему?)	1ч	Теннисные мячи и бита	Спортивная площадка.
31	Меткий стрелок. Правила игры в лапту, экипировка, инвентарь. Выбор капитанов, деление на команды. Командные действия, удачи и поражения. Игра «Лапта» Групповая рефлексия (Какие действия в игре получились и не получились и почему?)	1ч	Теннисные мячи и бита	Спортивная площадка.
32	Меткий стрелок. Правила игры в лапту, экипировка, инвентарь. Выбор капитанов, деление на команды. Командные действия, удачи и поражения. Игра «Лапта» Групповая рефлексия (Какие действия в игре получились и не получились и почему?)	1ч	Теннисные мячи и бита	Спортивная площадка.
33	Меткий стрелок. Правила игры в лапту, экипировка, инвентарь. Выбор капитанов, деление на команды. Командные действия, удачи и поражения. Игра «Лапта», «Мини-футбол». Групповая рефлексия (Какие	1ч	Теннисные мячи и бита	Спортивная площадка.

	действия в игре получились и не получились и почему?)			
34	Спортландия для всех. Спортивный праздник. Проводиться для подведения итогов реализации программы. Спортивные игры: «мини-футбол», «волейбол», «лапта». Подведение итогов праздника и оформление фотогазеты по итогам.	1ч	Волейбольные и футбольные мячи, Теннисные мячи и бита	Спортивная площадка.

Информационно-методическое обеспечение

1. Инструкция для учащихся по мерам безопасности при занятиях играми и игровыми видами спорта.
2. Комплекс общеразвивающих упражнений с большим мячом.
3. Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом «футзал».
4. Комплекс общеразвивающих упражнений в движении.
5. Беседа: «Влияние физической культуры на здоровье человека».
6. Беседа: «Закаливание организма».

Список литературы *Список литературы для учителя*

1. Закон РФ «Об образовании» от 16 ноября 1997 г. с дополнениями от 05 марта 2004 г. Закон об образовании от 27 декабря 2012 «ФЗ-73»
2. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 г. (любое издание).
3. Методические рекомендации по развитию дополнительного образования-детей в общеобразовательных учреждениях (Приложение к письму Минобрнауки России от 11 июня 2002 г. №30-51-433/16).
4. О повышении воспитательного потенциала общеобразовательного процесса в общеобразовательном учреждении (Письмо Министерства образования Российской Федерации от 2 апреля 2002 г. № 13-51-28/13).
5. Решение Государственного Совета Российской Федерации от 30 января 2002 года «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян».
6. Стандарты второго поколения. Фундаментальное ядро содержания общего образования. Москва: «Просвещение», 2010.
7. Федеральный Закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации» от 29 апреля 1999 г. №80-ФЗ.
8. Федеральная программа развития образования на 2000 — 2010 гг.
9. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья 5-6 классы. А.Г. Макеева. Просвещение. 2013 г.
10. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья 7-8 классы. А.Г. Макеева. Просвещение. 2013 г.
11. Юный гимнаст. А.М. Шлемин. – М.: ФиС, 1973.
12. Баскетбол. Е.Р. Яжонтов. – М., «Физкультура и спорт» 1986 г.
13. Физическая культура. Л.Е. Любомирский М. «просвещение» 1997 г.

14. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 — 2015 гг.». Утверждена Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 января 2006 года № 7.

15. Устав МБОУ «Пустьленинская ООШ».

Список литературы для обучающихся

Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е. Физическая культура.— М.: Просвещение, 2007.

Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Физическая культура: 5-9 класс. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. — М.: Просвещение, 2007. Лях В.И. Мой друг — физкультура: учебник для учащихся 5-11 классов. — М.: Просвещение, 2010. Матвеев А.П. Физическая культура: 5 класс: Учебник для общеобразовательных учреждений. — М.: Просвещение», 2010. *Дополнительная*