Рабочая программа

внеурочной деятельности

спортивно-оздоровительного направления

для учащихся 5 классов

**«Мой любимый мяч»**

Учитель физической культуры:

 Мамхегов Р.Ш.

2017-2018г.

**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 «Мой любимый 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 «Мой любимый мяч» является тематической и разработана для учащихся 5 классов. Общий объем программы — 34 часа, режим занятий - 1 час в не­делю. Срок реализации программы — 1 год; наполняемость группы — 20-25 человек. Продолжительность занятия — 45 минут.

Предусмотренные программой занятия могут в смешанных группах, состоящих из девочек и мальчиков нескольких классов. Занятия проводятся в спортивном зале и на открытом воздухе. Расписание занятий составляется с учетом пожела­ний детей и родителей. Результаты решения поставленных задач определяются в игровой форме с использованием методов анкетирования, тестирования.

Школа оборудована спортивными залами, раздевалками, инвентарем для данной программы. Имеются мячи для игровых видов спорта - волейбольные, баскетбольные, футбольные и теннисные. Количественный показатель комплектов мячей - по одному мячу на каждого учащегося в классе. Имеются волейбольная, баскетбольная и мини-футбольная площадки.

Воздушно-тепловой режим, естественное и искусственное освещение соответствуют санитарным требованиям.

**Планируемые результаты реализации программы**

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздорови­тельной деятельности учащихся 5- х 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 игра | 1 |
| 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: перекладывать 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. «Мой любимый мяч».

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— остановлю», «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 | Дата. | Инвентарь. | Местопроведения |  |
| 1 | ***Познакомимся с мячом.*** *Введение в предмет.* Игра путешествие. Определение ролей. Получение маршрута, определение действий. Прохождение по станциям игры: «Угодайка», «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 | Спортплощадка |  |
| 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 |  |  | Спортплощадка |  |
| 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 футбольныемячи | Спортплощадка |  |
| 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 – остановлю», «Не давай мяч водящему» | 1ч |  | футбольныемячи | Спортплощадка |  |
| 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 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. | 1ч |  | футбольныемячи | Спортплощадка |  |
| 6 | ***Равнение на олимпийцев.*** *Познавательная экскурсия.* Поиск информации о знаменитых спортсменах Республики Мордовия. 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 спортсмены Мордовии 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 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 |  |
| 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 баскетболГрупповая 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)?Закрепление правил честной игры. | 1ч |  | Баскетбольные мячи | Спортзал |  |
| 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****Первенство школы по баскетболу****.*** 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 фрагментов и презентации игры волейбол. Техника безопасности и правила поведения на занятиях волейболом. Правила игры в волейбол. | 1ч |  | Компьютер | Кааб. ОБЖ. |  |
| 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. Способы 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. Способы 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 не получилось выполнить качественно задание. Групповая рефлексия (насколько игровая деятельность удовлетворяет потребность в движении». Игра «Пионербол», «Американка» Обучение игре в волейбол на пол площадки. | 1ч |  | Волейбольные мячи | Спортзал |  |
| 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 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)? | 1ч |  | Волейбольные мячи | Спортзал |  |
| 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. Ведение мяча с передачами в парах. Подвижные игры. «Не попал - садись». Двусторонняя игра в баскетболГрупповая рефлексия (насколько игровая деятельность удовлетворяет потребность в движении». | 1ч |  | Баскетбольные мячи | Спортзал |  |
| 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 c 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 утки», «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 действия в игре получились и не получились и почему?) | 1ч |  | Теннисные мячи и бита | Спортивная площадка. |  |
| 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 футбольныемячи, Теннисные мячи и бита | Спортивная площадка. |  |

**Календарное планирование**

**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».

7. Положение спортивного праздника «Спортландия».

8. Положение о соревнованиях «Эстафеты с мячом».

**Список литературы**

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 Минобразования 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 споре 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» !997 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 «Путьленинская ООШ».

***Список литературы для обучающихся***

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

Колодницкий Г.А., Кузнецов B.C. 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*