

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Москаленского муниципального района Омской области
«Розентальская основная общеобразовательная школа»*

<p>«Рассмотрено» РуководительМО _____ Л.П.Шефер Протокол № _____ от «_____» _____ 2024</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР _____ О.С.Сердега «_____» _____ 2024</p>	<p>«Утверждаю» Директор школы _____ Н.Г.Ковалева Приказ № _____ от «_____» _____ 2024</p>
--	--	---

внеурочной деятельности

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
спортивно-оздоровительного направления
для учащихся 5,6 классов
«Мой любимый мяч»
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Шефер Л.П.
учитель физической культуры

Розенталь 2024

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

1. 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.

1.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 маленькими 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 бабушкой (дедушкой 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.

Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета и возможность использования по этой теме ЭОР, являющихся учебно-методическим материалом

«Мой любимый мяч» 5 класс

№ п/п	Тема занятий.	Кол. часов	ЭОР	Учёт программы воспитания	Дата проведения
1	<i>Познакомимся с мячом. Введение в предмет.</i> Игра путешествие. «Угодайка», «Объяснялка».	1	https://resh.edu.ru/	3.1.7. 4.1.11.	
2	<i>Затейники. Практическое задание.</i> Подготовка и проведение интервью с дедушкой, папой, мамой. другими родственниками – в какие игры с мячом они играли в детстве.	1	https://resh.edu.ru/	3.1.7. 4.1.11	
3	<i>Затейники.</i> Знакомство с игрой, экипировкой и правилами игры в мини-футбол.	1	https://resh.edu.ru/	3.1.7. 4.1.11	
4	<i>Затейники.</i> Разучивание комплексов ОРУ с мячом. Работа в парах. Пас мяча партнёру, остановка мяча. Остановка мяча после перемещения. Игра «Не давай мяч водящему»	1	https://resh.edu.ru/	3.1.7. 4.1.11	
5	<i>Спортландия для всех</i> <i>Спортивный праздник</i> Обсуждение сценария праздника. Формирование группы для подготовки праздника, распределение обязанностей каждой	1	https://resh.edu.ru/	3.1.7. 4.1.11.	
6	<i>Равнение на олимпийцев. Познавательная экскурсия.</i> Поиск информации о знаменитых спортсменах России	1	https://resh.edu.ru/	3.1.7. 4.1.11	
7	<i>Веселый мяч.</i> Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Выполнение заданий в ходьбе и беге, разучивание комплекса ОРУ с большим мячом. Подвижные игры. «Попади в кольцо», «Бросай – поймаю».	1	https://resh.edu.ru/	3.1.7. 4.1.11	
8	<i>Веселый мяч</i> Подвижные игры. «Бросай – поймаю», «Мяч капитану», «Эстафета баскетболиста».	1	https://resh.edu.ru/	3.1.7. 4.1.11	
9	<i>Веселый мяч.</i> Выполнение заданий в ходьбе и беге, закрепление комплекса ОРУ с большим мячом. Ведение мяча с передачами в парах. Подвижные игры. «Не попал - садись».	1	https://resh.edu.ru/	3.1.7. 4.1.11.	

10	<i>Дружный мяч.</i> Выполнение упражнений в парах: передача мяча друг другу, с отскоком от пола, Спортивная игра: «Мини-баскетбол».	1	https://resh.edu.ru/	3.1.7. 4.1.11	
11	<i>Дружный мяч.</i> Выполнение упражнений в парах: передача мяча друг другу, с отскоком от пола, Бросок из-за спины, различные виды приёма. Спортивная игра: «Мини-баскетбол».	1	https://resh.edu.ru/	3.1.7. 4.1.11	
12	<i>Дружный мяч.</i> Выполнение упражнений в парах: передача мяча друг другу, с отскоком от пола, ведение и бросок по кольцу. Спортивная игра: «Мини-баскетбол», «Линейный баскетбол». .	1	https://resh.edu.ru/	3.1.7. 4.1.11	
13	<i>Мой любимый мяч</i> Организация, проведение и судейство игры «баскетбол».	1	https://resh.edu.ru/	3.1.7. 4.1.11.	
14	<i>Летающие мячи. Просмотр видео фрагментов и презентации игры волейбол. ТБ и правила поведения на занятиях волейболом. Правила игры в волейбол.</i>	1	https://resh.edu.ru/	3.1.7. 4.1.11	
15	<i>Летающие мячи.</i> Выполнение заданий в ходьбе и беге, с ловлей и передачей мяча разучивание комплекса ОРУ с волейбольным мячом. Игра «Пионербол», «Бросай — поймаю через сетку», «Американка»	1	https://resh.edu.ru/	3.1.7. 4.1.11	
16	<i>Летающие мячи.</i> Выполнение индивидуальных заданий: подброс и передача мяча сверху над собой, приём мяча снизу. Игра «Пионербол», «Американка»	1	https://resh.edu.ru/	3.1.7. 4.1.11	
17	<i>Летающие мячи.</i> Выполнение заданий в ходьбе и беге, с ловлей и передачей мяча разучивание комплекса ОРУ с волейбольным мячом. Игра «Пионербол»,	1	https://resh.edu.ru/	3.1.7. 4.1.11.	
18	<i>Летающие мячи.</i> Выполнение упражнений в парах: приём и передача мяча с верху и с низу. Нижняя подача мяч. Спортивная игра: «Картошка», «Мини-волейбол»,	1	https://resh.edu.ru/	3.1.7. 4.1.11	
19	<i>Летающие мячи.</i> Выполнение упражнений в парах Спортивная игра: «Картошка», «Мини-волейбол» на пол площадки.	1	https://resh.edu.ru/	3.1.7. 4.1.11	
20	<i>Летающие мячи.</i> Выполнение упражнений в парах: приём и передача мяча с верху и с низу через сетку ошибок. Спортивная игра: «Мини-волейбол» на пол площадки.	1	https://resh.edu.ru/	3.1.7. 4.1.11	

21	<i>Летающие мячи.</i> Выполнение упражнений в парах: приём и передача мяча с верху и с низу через сетку. Верхняя прямая подача Спортивная игра: «Волейбол»	1	https://resh.edu.ru	3.1.7. 4.1.11.	
22	<i>Летающие мячи.</i> Выполнение упражнений в парах Верхняя прямая подача. Нападающий удар и блок. Спортивная игра: «Волейбол»	1	https://resh.edu.ru	3.1.7. 4.1.11	
23	<i>Мой любимый мяч</i> Проведение учащимися разминки с мячом. Товарищеская встреча по волейболу	1	https://resh.edu.ru/	3.1.7. 4.1.11	
24	<i>Мой любимый мяч</i> игра «Волейбол».	1	https://resh.edu.ru/	3.1.7. 4.1.11	
25	<i>Веселый мяч</i> ОРУ с большим мячом. Подвижные игры. «Бросай – поймаю», «Мяч капитану», «Эстафета баскетболиста».	1	https://resh.edu.ru/	3.1.7. 4.1.11.	
26	<i>Веселый мяч.</i> Выполнение заданий в ходьбе и беге, закрепление комплекса ОРУ с большим мячом. Подвижные игры. «Не попал - садись».	1	https://resh.edu.ru/	3.1.7. 4.1.11	
27	<i>Дружный мяч.</i> Выполнение упражнений в парах: передача мяча друг другу, с отскоком от пола, различные виды бросков и приёмов. Спортивная игра: «Линейный баскетбол».	1	https://resh.edu.ru/	3.1.7. 4.1.11	
28	<i>Жонглёры. Сюжетно-ролевая игра «В цирке»</i> Игра с теннисными мячами	1	https://resh.edu.ru/	3.1.7. 4.1.11	
29	<i>Меткий стрелок. Сюжетно-ролевая игра.</i> Объяснение сюжета игры. Распределение ролей. Игровые действия Игра «Точно в цель», «Охотники и утки», «Бить-бежать»	1	https://resh.edu.ru/	3.1.7. 4.1.11.	
30	<i>Меткий стрелок.</i> Правила поведения занятий на улице. Правила игры в лапту, Игры «Бить-бежать» и «Лапта»	1	https://resh.edu.ru/	3.1.7. 4.1.11	
31	<i>Меткий стрелок.</i> Правила игры в лапту, экипировка, инвентарь. Игра «Лапта»	1	https://resh.edu.ru/	3.1.7. 4.1.11	
32	<i>Меткий стрелок.</i> Правила игры в лапту, экипировка, инвентарь.	1	https://resh.edu.ru/	3.1.7. 4.1.11	

	Игра «Лапта»				
33	Меткий стрелок Игра «Лапта», «Мини-футбол».	1	https://resh.edu.ru/	3.1.7. 4.1.11	
34	Спортландия для всех. Спортивный праздник Спортивные игры: «мини-футбол», «волейбол», «лапта». Подведение итогов праздника и оформление фотогазеты по итогам.	1	https://resh.edu.ru/	3.1.7. 4.1.11	
Итого по программе		34			

