


**Орловская область Ливенский район**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Сосновская**  
**основная общеобразовательная школа»**

**РАССМОТРЕНО**

на педагогическом Совете

Протокол №1  
от «01» сентября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ "Сосновская ООШ"  
Л.М.Губарь  
Приказ № 94 от 01.09. 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности «Мой любимый мяч»**  
для обучающихся 7 класса

Разработана учителем ОБЖ  
Зацепиловой Н.Н. первая категория

**с. Сосновка 2023**

## 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. «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.

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

### **Календарное планирование**

№ п/п	Тема занятий.	Кол. часов	Дата.	Инвентарь.	Место проведения
1	<i>Познакомимся с мячом. Введение в</i>	1ч.		Футбольные,	Спорт

	<i>предмет.</i> 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.			волейбольные, теннисные и детские мячи	площадка	
2	<b>Затейники.</b> <i>Практическое задание.</i> 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	<b>Затейники.</b> 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	<b>Затейники.</b> 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		футбольные мячи	Спорт площадка	
5	<b>Спортландия для всех</b> <i>Спортивный праздник.</i> 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		футбольные мячи	Спорт площадка	
6	<b>Равнение на олимпийцев.</b> <i>Познавательная экскурсия.</i> Поиск информации о знаменитых спортсменах Орловской области. Творческое оформление информации, обсуждение, анализ полученной информации. Формулирование выводов. Просмотр фильма. презентации и фото олимпийцев.	1ч			Кабинет ОБЖ	

	Групповая рефлексия (для чего важно заниматься физической культурой и спортом? Какой вклад внесли спортсмены в копилку достижений России на международной спортивной арене?)					
7	<b>Веселый мяч.</b> 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: подбор 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	<b>Веселый мяч</b> 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	<b>Веселый мяч.</b> 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	<b>Дружный мяч.</b> 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.	1ч		Баскетбольные мячи	Спортзал	



	<p>Демонстрация ОРУ с мячом партнёру, оценивание и аргументирование своей оценки.</p> <p>Спортивная игра: «Мини-баскетбол».</p> <p>Групповая рефлексия (Что вы испытали, когда с первого раза не удалось выполнить упражнение? Какие чувства вы испытывали, когда ваша команда выиграла (проиграла)?</p> <p>Закрепление правил честной игры.</p>					
11	<p><b>Дружный мяч.</b> 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.</p> <p>Демонстрация ОРУ с мячом партнёру, оценивание и аргументирование своей оценки. Эстафеты с передачей, ведением и броском по кольцу.</p> <p>Спортивная игра: «Мини-баскетбол».</p> <p>Групповая рефлексия (что вы испытали, когда с первого раза не удалось выполнить упражнение? Какие чувства вы испытывали, когда ваша команда выиграла(проиграла)?</p> <p>Закрепление правил игры в баскетбол.</p>	1ч		Баскетбольные мячи	Спортзал	
12	<p><b>Дружный мяч.</b> 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.</p> <p>Спортивная игра: «Мини-баскетбол», «Линейный баскетбол».</p> <p>Групповая рефлексия (Что вы испытали, когда с первого раза не удалось выполнить упражнение? Какие чувства вы испытывали, когда ваша команда выиграла (проиграла)?</p> <p>Закрепление правил игры в баскетбол.</p>	1ч		Баскетбольные мячи	Спортзал	
13	<p><b>Мой любимый мяч</b></p> <p><i>Первенство школы по баскетболу.</i></p> <p>Проведение учащимися разминки с мячом. Построение. Приветствие. Соревнования между классами. Организация, проведение и судейство игры «баскетбол».</p> <p>Групповая рефлексия (Насколько значим данный вид деятельности для твоего саморазвития и почему?).</p>	1ч		Баскетбольные мячи	Спортзал	
14	<p><b>Летающие мячи.</b> Просмотр видео фрагментов и презентации игры волейбол. Техника безопасности и правила поведения на занятиях волейболом. Правила игры в волейбол.</p>	1ч		Компьютер	Кааб. ОБЖ.	

15	<p><b>Летающие мячи.</b> Выполнение заданий в ходьбе и беге, с ловлей и передачей мяча</p> <p>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).</p> <p>Правила поведения в спортивном зале и требования к спортивной форме. Игра «Пионербол», «Бросай — поймаю через сетку», «Американка»</p>	1ч		Волейбольные мячи	Спортзал
16	<p><b>Летающие мячи.</b> Выполнение индивидуальных заданий: подброс и передача мяча сверху над собой, приём мяча снизу. Способы приёма и передач мяча. Поддача 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).</p> <p>Игра «Пионербол», «Американка»</p>	1ч		Волейбольные мячи	Спортзал
17	<p><b>Летающие мячи.</b> Выполнение заданий в ходьбе и беге, с ловлей и передачей мяча</p> <p>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).</p> <p>Игра «Пионербол», «Американка»</p> <p>Обучение игре в волейбол на пол площадки.</p>	1ч		Волейбольные мячи	Спортзал
18	<p><b>Летающие мячи.</b> 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.</p> <p>Спортивная игра: «Картошка», «Мини-волейбол»,</p> <p>Групповая рефлексия (Что вы испытали, когда с первого раза не удалось выполнить упражнение? Какие чувства вы испытывали, когда ваша команда выиграла</p>	1ч		Волейбольные мячи	Спортзал

	(проиграла)? Закрепление правил игры в волейбол.					
19	<p><b>Летающие мячи.</b> 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.</p> <p>Спортивная игра: «Картошка», «Мини-волейбол» на пол площадки.</p> <p>Групповая рефлексия (Что вы испытали, когда с первого раза не удалось выполнить упражнение? Какие чувства вы испытывали, когда ваша команда выиграла (проиграла)?</p>	1ч		Волейбольные мячи	Спортзал	
20	<p><b>Летающие мячи.</b> 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.</p> <p>Спортивная игра: «Мини-волейбол» на пол площадки.</p> <p>Групповая рефлексия (Что вы испытали, когда с первого раза не удалось выполнить упражнение? Какие чувства вы испытывали, когда ваша команда выиграла (проиграла)?</p>	1ч		Волейбольные мячи	Спортзал	
21	<p><b>Летающие мячи.</b> 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.</p> <p>Спортивная игра: «Волейбол»</p> <p>Какие чувства вы испытывали, когда ваша команда выиграла (проиграла)?</p>	1ч		Волейбольные мячи	Спортзал	
22	<p><b>Летающие мячи.</b> 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</p>	1ч		Волейбольные мячи	Спортзал	

	и аргументирование своей оценки. Обучение игре в пас, через игрока № 3. Спортивная игра: «Волейбол» Какие чувства вы испытывали, когда ваша команда выиграла (проиграла)?					
23	<b>Мой любимый мяч</b> <i>Творческий конкурс.</i> 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	<b>Мой любимый мяч</b> <i>Первенство школы по волейболу.</i> 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	<b>Веселый мяч</b> 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	<b>Веселый мяч.</b> 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	
27	<b>Дружный мяч.</b> Выполнение упражнений в парах: передача мяча друг другу, с	1ч		Баскетбольные мячи	Спортзал	

	<p>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.</p> <p>Спортивная игра: «Линейный баскетбол».</p> <p>Групповая рефлексия (что вы испытали, когда с первого раза не удалось выполнить упражнение? Какие чувства вы испытывали, когда ваша команда выиграла(проиграла)?</p> <p>Закрепление правил игры в баскетбол.</p>					
28	<p><b>Жонглёры.</b> 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?)</p>	1ч		Теннисные и резиновые мячи	Спортзал	
29	<p><b>Меткий стрелок.</b> 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»</p> <p>Групповая рефлексия (Какие упражнения получились и не получились и почему? Что бы вы хотели исправить в технике метания мяча? Как повысить результат в метании?)</p>	1ч		Теннисные и малые резиновые мячи	Спортзал	
30	<p><b>Меткий стрелок.</b> Правила поведения занятий на улице. Правила игры в лапту, экипировка, инвентарь. Выбор капитанов, деление на команды. Командные действия, удачи и поражения.</p> <p>Игры «Бить-бежать» и «Лапта»</p> <p>Групповая рефлексия (Какие действия в игре получились и не получились и почему?)</p>	1ч		Теннисные мячи и бита	Спортивная площадка.	
31	<p><b>Меткий стрелок.</b> Правила игры в лапту, экипировка, инвентарь. Выбор капитанов, деление на команды. Командные действия, удачи и поражения.</p> <p>Игра «Лапта»</p>	1ч		Теннисные мячи и бита	Спортивная площадка.	

	Групповая рефлексия (Какие действия в игре получились и не получились и почему)					
32	<b>Меткий стрелок.</b> 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	<b>Меткий стрелок.</b> 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	<b>Спортландия для всех.</b> 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».
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 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*