



## Содержание

1. Содержание курса внеурочной деятельности
2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности
3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

## 1. Содержание курса внеурочной деятельности

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».

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».

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».

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».

Летающие мячи.

Практическое занятие. Выполнение упражнений в парах: переброс мяча друг другу, приём и передача мяча сверху в волейболе и приём мяча снизу. 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».

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».

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?).

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.

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.

Равнение на олимпийцев.

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

«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.

Футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи.

Знакомство с игрой, экипировкой и правилами игры в мини-футбол. Индивидуальные упражнения и действия с мячом. 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».

Стойка и перемещения в баскетболе, подбор и ловля с поворотами и хлопками. Броски и ловля на заданное расстояние. Подвижные игры. «Попади в кольцо», «Бросай – поймаю». 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». Броски по кольцу, до попадания. Ведение мяча с передачами в парах. Подвижные игры. «Не попал - садись». Двусторонняя игра в баскетбол. Демонстрация ОРУ с мячом партнёру, оценивание и аргументирование своей оценки. Спортивная игра: «Мини-баскетбол». Демонстрация ОРУ с мячом партнёру, оценивание и аргументирование своей оценки. Эстафеты с передачей, ведением и броском по кольцу. Спортивная игра: «Мини-баскетбол», «Линейный баскетбол».

Выполнение заданий в ходьбе и беге, с ловлей и передачей мяча разучивание комплекса ОРУ с волейбольным мячом. Выполнение индивидуальных заданий: подбор и передача мяча сверху над собой. Основные правила игры в волейбол. Игра «Пионербол», «Американка». Основные правила игры в волейбол. Спортивная игра: «Картошка», «Мини-волейбол». Верхняя прямая подача. Нападающий удар и блок. Основные правила игры в волейбол.

Сюжетно-ролевая игра. Объяснение сюжета игры. Игра «Точно в цель», «Охотники и утки», «Бить-бежать». Правила игры в лапту, экипировка, инвентарь. Игра «Лапта».

## **2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

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 обучающимися 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, соревнования.

Требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся научатся:

- играть активно, самостоятельно и с удовольствием;
- в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения;
- быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;
- составлять двигательный режим дня, понятие о гигиене;
- приемам закаливания и его значение для растущего организма;
- правилам подвижных игр;
- правилам соревнований.

Будут знать:

- о способах и особенностях движений человека;
- о влиянии физических упражнений на организм человека;
- ТБ на спортплощадке, ТБ в спортзале;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

Получат возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;

- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.
- работать в коллективе;
- применять игры в самостоятельных занятиях.

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.

### 3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

| № п/п | Тема занятия   | Кол-во часов | Форма проведения  |
|-------|--|--------------|---|
| 1.    | Познакомимся с мячом. Введение в предмет. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.  | 1            | Игра-путешествие.   |
| 2.    | Веселый мяч.   | 1            | Практическое занятие.   |
| 3.    | Дружный мяч.   | 1            | Практическое занятие.   |
| 4.    | Жонглеры.  | 1            | Сюжетно-ролевая игра  |
| 5.    | Летающие мячи.   | 1            | Практическое занятие.   |
| 6.    | Меткий стрелок.  | 1            | Сюжетно-ролевая игра.   |
| 7.    | Мой любимый мяч.   | 1            | Соревнование.   |
| 8.    | Затейники.   | 1            | Практическое занятие.   |
| 9.    | Равнение на олимпийцев.  | 1            | Беседа.   |
| 10.   | «Спортландия» для всех.  | 1            | Спортивный праздник.  |
| 11.   | Футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи.  | 1            | Практическое занятие.   |
| 12.   | Знакомство с игрой, экипировкой и правилами игры в мини-футбол. Индивидуальные упражнения и действия с мячом.  | 1            | Разучивание индивидуальных действий и технических приёмов игры.   |
| 13.   | 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». | 1            | Закрепление умений владения техникой игры «Мини-футбол» в подвижных и спортивных играх: «Пинай – остановлю», «Не давай мяч водящему». |
| 14.   | Стойка и перемещения в баскетболе, подброс и ловля с поворотами и хлопками. Броски и ловля на заданное расстояние. Подвижные игры. «Попади в кольцо», «Бросай – поймаю».   | 1            | Выполнение заданий в ходьбе и беге, разучивание комплекса ОРУ с большим мячом.  |
| 15.   | Виды передач мяча. Основные правила игры в баскетбол.  | 1            | Выполнение заданий в ходьбе и беге, с ловлей и  |

|     |  |   |   |
|-----|--|---|---|
|     | Объяснение, почему получилось или не получилось выполнить качественно задание. Подвижные игры. «Бросай – поймаю», «Мяч капитану», «Эстафета баскетболиста».                                |   | передачей мяча разучивание комплекса ОРУ с большим мячом. Выполнение индивидуальных заданий: бросок и ловля у стены с поворотами и хлопками.          |
| 16. | Броски по кольцу, до попадания. Ведение мяча с передачами в парах. Подвижные игры. «Не попал - садись». Двусторонняя игра в баскетбол.   | 1 | Выполнение заданий в ходьбе и беге, закрепление комплекса ОРУ с большим мячом. Выполнение индивидуальных заданий: ведения мяча на месте и в движении. |
| 17. | Демонстрация ОРУ с мячом партнёру, оценивание и аргументирование своей оценки.<br>Спортивная игра: «Мини-баскетбол».   | 1 | Выполнение упражнений в парах: передача мяча друг другу, с отскоком от пола, Бросок из-за спины, различные виды приёма.                               |
| 18. | Демонстрация ОРУ с мячом партнёру, оценивание и аргументирование своей оценки. Эстафеты с передачей, ведением и броском по кольцу.<br>Спортивная игра: «Мини-баскетбол».                   | 1 | Выполнение упражнений в парах: передача мяча друг другу, с отскоком от пола, Бросок из-за спины, различные виды приёма.                               |
| 19. | Спортивная игра: «Мини-баскетбол», «Линейный баскетбол».   | 1 | Выполнение упражнений в парах: передача мяча друг другу, с отскоком от пола, ведение и бросок по кольцу.  |
| 20. | 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. | 1 | Выполнение индивидуальных заданий: подброс и передача мяча сверху над собой. Способы приёма и передач мяча.   |
| 21. | Основные правила игры в волейбол.<br>Игра «Пионербол», «Американка».   | 1 | Выполнение индивидуальных заданий: подброс и передача мяча сверху над собой, приём мяча снизу. Способы приёма и передач мяча. Подача мяча снизу.      |
| 22. | Основные правила игры в волейбол.<br>Игра «Пионербол», «Американка» Обучение игре в волейбол на пол площадки.  | 1 | Выполнение заданий в ходьбе и беге, с ловлей и передачей мяча. Выполнение индивидуальных заданий: подброс и передача мяча сверху над                  |

|     |  |   |  |
|-----|--|---|--|
|     |  |   | собой, приём мяча снизу (игра со стенкой).   |
| 23. | Спортивная игра: «Картошка», «Мини-волейбол».  | 1 | Выполнение упражнений в парах: приём и передача мяча сверху и снизу. Нижняя подача мяч.  |
| 24. | Спортивная игра: «Картошка», «Мини-волейбол» на пол площадки.  | 1 | Выполнение упражнений в парах: приём и передача мяча сверху и снизу через сетку. Нижняя подача мяча. Обучение игре в пас, через игрока № 3.  |
| 25. | Верхняя прямая подача. Нападающий удар и блок. Спортивная игра: «Волейбол».  | 1 | Выполнение упражнений в парах: приём и передача мяча сверху и снизу через сетку.   |
| 26. | Основные правила игры в баскетбол. Объяснение, почему получилось или не получилось выполнить качественно задание. Подвижные игры. «Бросай – поймаю», «Мяч капитану», «Эстафета баскетболиста». | 1 | 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. |
| 27. | Подвижные игры. «Бросай – поймаю», «Мяч капитану», «Эстафета баскетболиста».   | 1 | Выполнение индивидуальных заданий: бросок и ловля у стены с поворотами и хлопками. Виды передач мяча.  |
| 28. | Эстафеты с передачей, ведением и броском по кольцу.  | 1 | Выполнение индивидуальных заданий: бросок и ловля у стены с поворотами и хлопками.   |
| 29. | Выполнение упражнений в парах: передача мяча друг другу, с отскоком от пола, различные виды бросков и приёмов. Эстафеты с передачей, ведением и броском по кольцу.                             | 1 | Выполнение заданий в ходьбе и беге, с ловлей и передачей мяча разучивание комплекса ОРУ с большим мячом.   |
| 30. | Спортивная игра: «Линейный баскетбол».   | 1 | Закрепление правил игры в баскетбол.   |
| 31. | Жонглёры. Сюжетно-ролевая игра «В цирке». Индивидуальные задания: мяч с руки на руку, подбросить-поймать, мяч из правой руки подбросить, мяч   | 1 | Выполнения задания в парах, тройках. Групповое обсуждение циркового номера. Оценивание, высказывание суждений.   |

|     |  |   |  |
|-----|--|---|--|
|     | из левой руки переложить в правую; подбросить мяч двумя руками и поймать.  |   |  |
| 32. | Меткий стрелок. Сюжетно-ролевая игра. Объяснение сюжета игры. Игра «Точно в цель», «Охотники и утки», «Бить-бежать». | 1 | Распределение ролей. Игровые действия. Коллективное освоение техники метания мяча в цель, на дальность, по движущимся целям. |
| 33. | Правила игры в лапту, экипировка, инвентарь. Игра «Лапта».   | 1 | Выбор капитанов, деление на команды. Командные действия, удачи и поражения.  |
| 34. | «Спортландия» для всех. Спортивный праздник.   | 1 | Проводиться для подведения итогов реализации программы. Спортивные игры: «мини-футбол», «волейбол», «лапта».                 |

Пронумеровано, прошнуровано и  
скреплено печатью 12  
(двадцать) страниц.

Директор г.е.манского СУВУ

А. В. Катаева

