

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
города Калининграда средняя общеобразовательная школа № 4

«Согласовано»

Заместитель директора  
МАОУ СОШ № 4

\_\_\_\_\_/Н.Ю. Гладченко/  
ФИО

«8» июня 2018 г.

«Утверждаю»

Директор МАОУ СОШ № 4



\_\_\_\_\_/М.В. Виноградов/  
ФИО

Приказ № 121-о  
от «13» июня 2018г.

**Рабочая программа**  
**внеурочной деятельности**  
**«Игры с мячом»**  
**(спортивно – оздоровительное направление)**  
**5 - 6 класс**

Составитель: Салов В.П.,  
учитель физической культуры

Калининград  
2018г.

## Планируемые результаты Программы внеурочной деятельности «Игры с мячом»

### Личностные:

В области познавательной культуры:

- формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека,
  - формирование знаний об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекция осанки и телосложения,
  - расширение двигательного опыта,
  - совершенствование функциональных возможностей организма,
- создание представления об индивидуальных физических возможностях организма,

В области эстетической культуры:

- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,
- расширение функциональных возможностей основных жизненно важных систем организма.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, умение содержать в порядке спортивную одежду, инвентарь.
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом,
- формирование здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия
- формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания,
- воспитание индивидуальных психических черт и способов коллективного общения.

В области физической культуры:

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности,
- расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью,
- сформированность культуры здорового образа жизни и основ экологической культуры.

В области коммуникативной культуры:

- умение оценивать ситуацию и принимать решения
- умение обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой

### Метапредметные результаты:

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни

В области нравственной культуры:

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение заданий.

В области физической культуры:

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений
- расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью,

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения

**Коммуникативные УУД:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

**Регулятивные УУД:**

- формирование умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения задач физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности);
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно (в том числе и корректировать план).

**Познавательные УУД:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных способностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- извлекать информацию, представленную в разных формах;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить рассуждения;
- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.

**Форма организации внеурочной деятельности – секция.**

**Объем внеурочной деятельности рассчитан на один год: 35 учебных часов, один раз в неделю.**

## Содержание курса внеурочной деятельности (35 часов)

Упражнения на закрепление и совершенствование физических качеств.

Навыков бега, развитие скоростных способностей (Игры: «Удочка», «Волки и зайцы», «Чай-чай выручай», «Охотник», эстафеты)

Навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей (Игры: «Прыжки по полосам», «Попрыгунчик», «Салочки на одной ноге», «Удачный прыжок», «Тяни в круг», «Перетягивание каната», «Совушка»)

Навыков метания на дальность и точность (Игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Живая цель», «Мячом в цель», «Выбивало», «Охотники и лисицы», «Снайперы», прыжки со скакалкой)

Навыков на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах (Игры: «Лови - не лови», «Чей отскок дальше», «Гонка мячей в колоннах», «Гонка мячей по кругу», «Передал – садись», «Удачный прыжок», «Игры с ведением мяча», «Борьба за мяч», «Перестрелка»)

Навыков выносливости (Игры: «Вызывай смену», «Ловля цепочкой», «Бег командами», «Догонялки на марше», эстафеты (с обручами, скакалками и т.д.).

Волейбол. Специальные движения (подбрасываем мяч на нужную высоту и расстояние, передача мяча с собств. подбрасыванием на месте, после перемещений подвод.) Упражнения для овладения передачами: «Пионербол», «Перестрелка», «мини-волейбол», (игра по упрощенным правилам).

### Тематическое планирование

№ п.п	Наименование раздела программы	Содержание программного материала	Количество часов всего
1.(1)	<b>Легкая атлетика</b>	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения. Бег 300-500м. Эстафета 4*50м. Развитие скоростных качеств.	1
2.(2)	<b>Легкая атлетика</b>	Строевые упражнения. Ускорения. Бег 500-800м. Эстафета 4*100м. Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростных качеств.	1
3.(3)	<b>Легкая атлетика</b>	Беговые упражнения . Медленный бег 8 мин. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1
4.(4)	<b>Волейбол</b>	Составление плана и подбор подводящих упражнений: перемещение в стойке; стойка игрока. передача мяча сверху.	1

		Подвижные игры. Челночный бег 4*9 м. (ускорения)	
5.(5)	<b>Волейбол</b>	Стойка игрока. Передача мяча сверху стоя у стены. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
6.(6)	<b>Волейбол</b>	Передача мяча сверху после набрасывания партнёром. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу после набрасывания партнёра. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
7.(7)	<b>Волейбол</b>	Передача мяча сверху после перемещения. Прием мяча снизу после перемещения. Игра «пионербол» с элементами волейбола	1
8.(8-9)	<b>Волейбол</b>	Передача мяча сверху стоя у стены, прием мяча снизу после набрасывания партнёра через сетку. Нижняя прямая подача у стены.	2
9.(10-11)	<b>Волейбол</b>	Спец. беговые упражнения. «Напрыжка» игрока, после выполнения стойки. Передача мяча сверху над собой. Нижняя прямая подача через сетку с 3-5 м.	2
10.(12-13)	<b>Волейбол</b>	Передача мяча сверху после перемещения. Нижняя боковая подача через сетку с расстояния 3-5 м.	2
11.(14-15)	<b>Волейбол</b>	Верхняя прямая подача с расстояния 4-6 м. Приём мяча снизу после подачи. Двухсторонняя игра в волейбол.	2
12.(16)	<b>Баскетбол</b>	Техника передвижения игрока. Стойки игрока. Остановка прыжком. Ведение баскетбольного мяча на месте. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1
13.(17)	<b>Баскетбол</b>	Ведение мяча змейкой, передачи в парах. Техника остановки игрока на два шага, бросок в кольцо с места. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол без ведения мяча.	1
14.(18)	<b>Баскетбол</b>	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой и с изменением направления, с передачей двумя руками от груди; одной от плеча; двумя из-за головы. Сгибание-разгибание рук от скамейки.	1
15.(19)	<b>Баскетбол</b>	Бросок мяча одной рукой от плеча (правой и левой поочередно) Передачи: от груди,	1

		из-за головы, от плеча. Поднимание туловища (упражнения на пресс)	
16.(20-21)	<b>Баскетбол</b>	Ведение мяча с изменением направления обводя стойки. Совершенствование передач мяча. Игра в баскетбол 2*2. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	2
17.(22-23)	<b>Баскетбол</b>	Ведение мяча с изменением направления без зрительного контроля. Совершенствование передач мяча . Бросок мяча одной рукой в кольцо. Игра в мини-баскетбол 3*3	2
18.(24-25)	<b>Баскетбол</b>	Техника передвижения и остановки игрока. Комбинация: ведение мяча, выполнение двух шагов, бросок в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	2
19.(26-27)	<b>Баскетбол</b>	Бросок в кольцо в прыжке, после ведения мяча. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Двухсторонняя игра в баскетбол.	2
20.(28)	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Правила безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые приёмы на месте. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1
21.(29)	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед, переход в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д) ; Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д) ; Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д).	1
22.(30)	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д) Лазанье по канату. Общеразвивающие	1

	<b>и</b>	упражнения в парах. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	
23.(31)	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
24.(32)	<b>Легкая атлетика</b>	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Развитие скоростных качеств (челночный бег 4X10 м). Эстафетный бег (передача палочки).	1
25.(33)	<b>Легкая атлетика</b>	Спец. беговые упр. Бег 10мин. Подвижные игры. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1
26.(34)	<b>Легкая атлетика</b>	О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12мин. Техника передачи эстафетной палочки на вираже. Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры.	1