

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «УСИНСК»  
«УСИНСК» КАР КЫТШЫН МУНИЦИПАЛЬНОЙ ЮКОНЛОН АДМИНИСТРАЦИЯСА  
ЙОЗОС ВЕЛОДОМОН ВЕСЬКОДЛАНИН МУНИЦИПАЛЬНОЙ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» Д. ДЕНИСОВКА  
«ПОДУВ ТОДОМЛУНЪЯС СЕТАН ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛА»  
МУНИЦИПАЛЬНОЙ БЮДЖЕТНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ВЕЛОДАНИН  
ДЕНИСОВКА ГРЕЗД**

Принято  
на заседании  
педагогического совета  
протокол № 12  
от « 31 » мая 20 23 г.

Утверждаю  
Директор школы  
                     Т.Н.Терентьева  
Приказ № 236  
от « 31 » мая 20 23 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительного направления

**«Школа мяча»**  
для учащихся 5-6 классов

Составитель:  
Семяшкина Г.В.,  
учитель физической культуры

д.Денисовка  
2023 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Школа мяча» (далее – Программа) разработана в соответствии:

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования; основного общего образования;
- с особенностями образовательного учреждения, образовательных потребностей и запросов обучающихся МБОУ «ООШ» д.Денисовка;

Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни, и прежде всего условиями жизни в школе. Именно на годы обучения ребенка в школе приходится период интенсивного развития его организма. Высокая интенсивность учебной и внеучебной нагрузки учащихся школ значительно возросла, увеличился объем информационных нагрузок, резко возросли интенсивность и эмоциональное напряжение учебного процесса.

Необходимость создания целостной системы работы по формированию здорового образа жизни с учащимися становится очевидной и главенствующей и в Федеральных Государственных образовательных стандартах второго поколения, которые взяты за основу в предлагаемой программе.

Данная программа направлена на взаимосвязанные между собой спортивно-оздоровительную и познавательную деятельность, через игру формируя культуру здорового и безопасного образа жизни средствами упражнений с мячом.

**Актуальность** данной Программы состоит в том, чтобы создать условия для успешной адаптации детей к обучению, сформировать у школьников культуру движений, устойчивую мотивацию к занятиям ФК и С, к ЗОЖ, умение организовать досуг совместно с друзьями с применением игр с мячом.

Разнообразие форм и средств физического воспитания позволяют научить детей не бояться мяча, перемещаясь, выходить к нему, правильно ловить, выполнять точные броски и передачи одной или двумя руками, с радостью и эмоциями играть в подвижные игры с мячами – все это достижимо, если применять упражнения различной сложности выполнения. Такие упражнения, подводящие и обучающие, необходимы в дальнейшем при изучении раздела «Спортивные игры». Освоение упражнений, которые развивают «чувство мяча» и «ручную умелость», приобретение навыков при работе с мячом - все это является важнейшей задачей на начальном и среднем этапе обучения школьников (нетрадиционные, малоизвестные виды игр с использованием мяча разных форм и размеров, которые можно самостоятельно изготовить без больших финансовых затрат).

### **Практическая значимость Программы.**

Основная идея программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности состоит в том, что внеурочная деятельность нацелена в первую очередь на формирование устойчивых мотивов к занятиям физкультурной деятельности, формированию основ к ЗОЖ, а уже потом на развитие специальных предметных компетенций спортивно-физкультурного характера. Именно поэтому внеурочная деятельность строится на основе доступных видов спортивных занятий с мячом.

На занятиях с образовательно-познавательной направленностью учащиеся знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются навыкам и умениям по организации и проведению

организации досуга с использованием ранее изученного материала (игры с мячом).

Занятия *образовательно-предметной направленности* используются для обучения практическому материалу (правильной постановке рук при передаче и ловле мяча, броски из разных исходных положений, ловля мяча после перемещения, и др.).

Занятия *образовательно-тренировочной направленности* используются для развития физических качеств. Формируются представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма.

Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках, подвижных играх на переменах, во время прогулок.

Учитывая психофизиологические особенности детей, **целью** данной Программы является формирование основ к ЗОЖ, формирование устойчивых мотивов к занятиям физкультурной деятельности средствами подвижных игр с мячом, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, развитие жизненно-важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности, культуры движений;
- формирование детского коллектива средствами подвижных игр с мячом, умение их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- снижение тревожности, страха через упражнения с мячом;
- развитие мелкой моторики;
- формирование способности выстраивать оптимальный способ решения двигательной задачи, исходя из условий, особенности и возможности организма ребенка.

### **Принципы и подходы к формированию Программы**

Программа внеурочной деятельности «Школа мяча» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастом учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса;
- принцип достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному», «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в поэтапном освоении и переводе учебных знаний в практические навыки;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе дополнительных занятий и использование школьниками освоенных знаний, физических упражнений, игр в режиме дня, самостоятельных занятиях.

### **Принципы организации работы с детьми**

- Принцип опоры на методы диагностики.

- Принцип комплексности, системности, длительности отслеживания показателей физического развития ребенка.
- Принцип максимального разнообразия предоставленных возможностей для здоровьесбережения личности.
- Принцип индивидуализации и дифференциации обучения.
- Поддержание интереса к двигательной и познавательной активности.
- Учет познавательной активности в двигательной деятельности.
- Единство физического и психического развития.
- Наглядность.
- Принцип целостности человека, его психосоматического, социокультурного единства. При этом приоритетными компонентами деятельности должны выступать самореализация, саморазвитие и творчество, находящиеся в гармонии с двигательной активностью человека.
- Принцип непрерывности физического воспитания и образования личности на всех этапах жизнедеятельности.
- Принцип дифференцированного подхода к организации мероприятий по развитию физической культуры.
- Учет возрастно-половых особенностей учащихся в содержании учебного материала.

Программа рассчитана для проведения занятий с учащимися 5-6 классов.

В соответствии с учебным планом основного общего образования МБОУ «ООШ» д Денисовка Программа «Школа мяча» реализуется в 5-6 классах. Общий объем учебного времени составляет 34 часа: 34 учебной недели в год, по 1 часу в неделю.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения программного материала данной программы.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов

развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных

ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку.

#### Регулятивные

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их проверки;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

#### Познавательные

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### Коммуникативные

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программного материала данной программы.

**Предметные результаты** отражают:

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в

организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга;  
расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;  
формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;  
овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

#### Ученик научится:

- соблюдать правила безопасного поведения на занятиях;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- последовательно выполнять ОРУ с большими и малыми мячами;
- правильно подбрасывать и ловить мяч;
- выполнять бросок мяча в стену с последующей ловлей мяча;
- выполнять броски и передачи из разных исходных положений;
- выполнять сложные координационные двигательные действия с мячом в быстром темпе и с изменяющимися условиями;
- ловить мяч после перемещения;
- выполнять броски мяча в вертикальные, горизонтальные и движущиеся цели;
- выполнять упражнения с двумя мячами индивидуально и в паре;
- выполнять задания индивидуально, в паре, группе, команде;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку;
- адекватно оценивать результаты свои и сверстников;
- научиться воспринимать новое;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам;
- организовывать и проводить подвижные игры с мячом во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;

#### Ученик получит возможность научиться:

- *точно выполнять подбрасывание и правильно распределять силы;*
- *ловить мяч, отскочивший от стены;*
- *выполнять передачу и бросок мяча партнеру;*
- *выполнять сложные координационные двигательные действия с мячом в быстром темпе в сложных игровых ситуациях;*
- *оценивать собственные действия и действия своих товарищей, корректировать их по мере необходимости;*
- *давать самооценку собственным достижениям и достижениям своих товарищей;*
- *сохранять правильную осанку при выполнении упражнений;*
- *играть в пионербол по упрощенным правилам;*
- *принимать решение на основе самостоятельно полученной информации;*
- *в сотрудничестве с учителем ставить новые задачи;*
- *воспринимать разные виды информации: устную, наглядную;*

- определять выбор наиболее эффективных способов решения двигательных действий, в зависимости от условий;
- продуктивно разрешать конфликты с учетом интересов его участников;
- с достоинством принимать победу и поражение в подвижных играх;
- осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе сотрудничества;
- адекватно использовать речь для регуляции своей деятельности

Система отслеживания и оценивания результатов обучения учащихся прослеживается в участии учащихся в конкурсах, школьных предметных неделях, в школьных и районных соревнованиях, олимпиадах т.д.

### Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

№	Название раздела, содержание и формы организации внеурочной деятельности	Общее количество часов	Из них на теоретические занятия	Из них на практические занятия	Виды деятельности
1	<b>Введение</b> Введение в курс. История происхождения игр с мячом. Влияние ФК на здоровье человека <i>Групповое занятие</i>	1	1		познавательная проблемно – ценностное общение
2	<b>Упражнения с мячом.</b> Индивидуальные упражнения с мячом. Развитие «Чувства мяча». Эстафеты с мячом. Индивидуальные упражнения с большим и малым мячом у стены, упражнения в парах. Упражнения с 2-мя малыми мячами. Упражнения с мячом с перемещением. Упражнения с мячом в группах через сетку. Метание мяча в вертикальную, горизонтальную и подвижную цели. Обучение остановке мяча. Обучение (совершенствование) ударов по мячу ногой. Техника владения мячом. Обучение (совершенствование) удара мяча головой. <i>Групповые занятия</i>	16		16	познавательная спортивно - оздоровительная
3	<b>ОФП</b> Старт из различных исходных положений, ускорения, метания,	6		6	познавательная спортивно -

	прыжки, упражнения на гимнастической стенке и перекладинах <i>Групповые занятия</i>				оздоровительная
4	<b>Игры</b> Подвижные игры, эстафеты «Гонка мячей в колоннах», «Бросай – поймаю», «Мяч капитану», «Гонка мячей по кругу», «Меткий стрелок», «Не давай мяча водящему», «Круговая игра», «Школа мяча», «Пионербол», «Футбол». <i>Групповые занятия</i>	<b>11</b>		11	познавательная  спортивно - оздоровительная
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>		1	33

### Тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	Количество часов, отводимых на освоение темы
		<b>5-6 класс</b>
1	Введение	1
2	Упражнения с мячом	16
3	ОФП	6
4	Игры	11
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>



### Календарно-тематическое планирование

#### 5-6 класс (34 часа – 1 час в неделю)

№ занятия	дата	Тема занятия	Примечание
<b>Введение-1 час</b>			
1		Введение в предмет. Правила ТБ. История происхождения игр с мячом. Влияние ФК на здоровье человека.	
<b>Упражнения с мячом-3 часа</b>			
2		Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах»	
3		Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	
4		Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Бросай – поймаю»	
<b>ОФП-1 час</b>			
5		ОФП: старт из различных исходных положений	
<b>Упражнения с мячом-2 часа</b>			
6		Эстафеты с мячом - соревнование	
7		Индивидуальные упражнения с большим и малым мячом у стены, упражнения в парах. Подвижные игры	
<b>ОФП-1 час</b>			
8		ОФП: ускорения, метания, прыжки.	
<b>Упражнения с мячом-2 часа</b>			
9		Упражнения с 2-мя малыми мячами. Подвижные игры, эстафеты.	
10		Упражнения с 2-мя малыми мячами. Подвижные игры, эстафеты.	
<b>ОФП-1 час</b>			
11		ОФП: метания, прыжки.	
<b>Упражнения с мячом-2 часа</b>			
12		Упражнения с мячом с перемещением. Подвижная игра «Не давай мяча водящему»	
13		Упражнения с мячом с перемещением. Подвижная игра «Круговая игра»,	
<b>Игры - 4 часа</b>			
14		Упражнения с мячом в группах через сетку. Основы игры «Волейбол»	
15		Упражнения с мячом в группах через сетку. Основы игры «Волейбол»	
16		Упражнения с мячом в группах через сетку. Основы игры «Волейбол»	
17		Упражнения с мячом в группах через сетку. Основы игры «Волейбол»	
<b>ОФП-1 час</b>			
18		ОФП: упражнения на гимнастической стенке и перекладинах.	
<b>Упражнения с мячом -2 часа</b>			
19		Индивидуальные упражнения с большим и малым мячом у стены, упражнения в парах. Подвижная игра «Мяч капитану»	
20		Индивидуальные упражнения с большим и малым мячом у стены, упражнения в парах. Игра «Школа мяча»	
<b>ОФП-1 час</b>			

21		ОФП: старт из различных исходных положений	
<b>Упражнения с мячом- 2 часа</b>			
22		Метание мяча в вертикальную, горизонтальную и подвижную цели. Подвижная игра «Меткий стрелок».	
23		Метание мяча в вертикальную, горизонтальную и подвижную цели. Подвижная игра «Снайперы».	
<b>ОФП-1 час</b>			
24		ОФП: ускорения, метания, прыжки.	
<b>Игры-4 часа</b>			
25		Игра футбол. Обучение ведению мяча. Техника владения мячом.	
26		Игра футбол. Обучение ведению мяча. Техника владения мячом.	
27		Игра футбол. Обучение ведению мяча. Техника владения мячом.	
28		Игра футбол. Обучение ведению мяча. Техника владения мячом.	
<b>Упражнения с мячом- 4 часа</b>			
29		Обучение остановке мяча. Техника владения мячом.	
30		Обучение ударам по мячу ногой. Подвижные игры, эстафеты	
31		Обучение удару мяча головой. Подвижные игры, эстафеты.	
<b>Игры-3 часа</b>			
32		Игра"Три касания"	
33		Игра в футбол.	
34		Спортивное мероприятие «Весёлые старты с мячом»	

