



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
« Солнцевская средняя общеобразовательная школа»
Солнцевского района Курской области

РАССМОТРЕНО
на заседании МО

 Сokolova V.V.
(Ф.И.О)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР  Фетцова М.А.
(Ф.И.О)

УТВЕРЖДЕНО

Директор
 Дергилева О.Ю.
(Ф.И.О)

Протокол № 1

от 31.08.23

Приказ № 107

от 31.08.2023

Приказ № 107

от 31.08.2023



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Подвижные игры»
для обучающихся 5 классов

Составил учитель
физической культуры
Шеховцов А.Н.

п. Солнцево, 2023г.

Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению «Подвижные игры» в 5 классе подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания. Содержание программы «Подвижные игры» полностью соответствует целям и задачам образовательной программы основного общего образования. Создание единой системы урочной и внеурочной работы по предмету - основная задача учебно-воспитательной деятельности образовательной организации. Программа «Подвижные игры» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей. Курс введён в часть учебного плана, формируемого участниками образовательного процесса в рамках спортивно-оздоровительного направления. Федеральный государственный образовательный стандарт требует развития не только предметных результатов, но и метапредметных, и личностных результатов. В данной программе представлен авторский вариант комплексной игровой деятельности, позволяющей реализовать требования ФГОС во внеурочной деятельности.

Цель курса: укрепление здоровья, физического развития и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи:

- Популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха.
- Формирование устойчивого интереса к занятиям спортивными играми.
- Обучение технике и тактике спортивных игр.

Направление: спортивно-оздоровительное

Количество часов:

всего 34 часа в год; в неделю 1 час

Возраст детей: 11-12 лет

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

-развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

-формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Познавательные УУД:

- осуществлять поиск и выделять конкретную информацию с помощью учителя;
- рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на занятиях физической культурой.

Коммуникативные УУД:

- Формулировать собственное мнение и позицию;
- задавать вопросы;
- с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.

Предметными результатами изучения курса является формирование следующих знаний и умений.

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах.

Содержание курса внеурочной деятельности

1.Баскетбол 11 часов.

1. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком.
2. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед
3. Остановка двумя руками и прыжком.
4. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений
5. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.
6. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.
7. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.
8. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.
9. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».
10. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.
11. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания.

2. Волейбол. 12 часов.

- 1.Основные линии разметки спортивного зала. Закрепление техники передачи
2. Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения.
- 3.Передачи двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча над собой, через сетку.
4. Индивидуальные тактические действия в защите.

- 5.Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).
- 6.Прием мяча. Прием подачи.
- 7.Закрепление техники приема мяча с подачи
- 8.Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.
- 9.Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.
- 10.Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.
11. Подвижные игры, эстафеты с мячом.
12. Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра.

3. Футбол 11 часов.

- 1.Утренняя физическая зарядка. Пред-матчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.
- 2.Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
- 3.Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой.
- 4.Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.
- 5.Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.
- 6.Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас).
- 7.Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка.
- 8.Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.
- 9.Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания
10. Игра в мини-футбол.
11. Подвижные игры на основе футбола («Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд»).

Тематическое планирование внеурочной деятельности

6 класс

№ п/п	Название темы, раздела	Кол-во часов
Баскетбол 11 часов		
1	Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком.	1
2	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
3	Остановка двумя руками и прыжком.	1
4	Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений	1
5	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
6	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1
7	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	1
8	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
9	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».	1
10	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1
11	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания.	1
Волейбол 12 часов		
12	Основные линии разметки спортивного зала. Закрепление техники передачи	1
13	Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения.	1
14	Передачи двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча над собой, через сетку.	1
15	Индивидуальные тактические действия в защите.	1
16	Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).	1
17	Прием мяча. Прием подачи.	1
18	Закрепление техники приема мяча с подачи	1

19	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.	1
20	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1
21	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	1
22	Подвижные игры, эстафеты с мячом.	1
23	Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра.	1
	Футбол 11 часов	
24	Утренняя физическая зарядка. Пред-матчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.	1
25	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1
26	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема по прямой.	1
27	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.	1
28	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.	1
29	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас).	1
30	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка.	1
31	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1
32	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
33	Игра в мини-футбол.	1
34	Подвижные игры на основе футбола («Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд»).	1