

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа №28»

Приложение к ООП ООО
Приложение № 73/1-О 26.08.2020

Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
для 5 – 9 классов

Составитель:
учитель физической культуры
Михайлис Максим Викторович

Новокузнецкий городской округ,

1. Требования к результатам освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) 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;
- 8) 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;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Формы организации: кружок

Виды деятельности: познавательная, практическая, игровая.

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Виды деятельности	Формы организации учебных занятий
1	Инструктаж (5 часов)	Инструктаж по ТБ (гимнастика, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры)	Руководствоваться правилами ТБ.	Работа индивидуальная
2	Гимнастика (организующие команды и приёмы) (14 часов)	Строевые упражнения.	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы.	Работа индивидуальная
3		Построения, перестроения.	Выполнять построения и перестроения из колонны по одному в колонны по 3,4 и обратно.	Работа индивидуальная, в парах, в группах
4		ОРУ в движении.	Выполнять по счёту ОРУ в движении.	Работа индивидуальная
5		ОРУ без предметов.	Выполнять комплекс упражнений без предметов.	Работа индивидуальная, в парах, в группах
6		ОРУ с предметами. Прыжки через скакалку.	Выполнять комплекс упражнений, прыжки через скакалку на двух ногах.	Работа индивидуальная, в парах, в группах
7		Стретчинг.	Выполнять упражнения на гибкость.	Работа индивидуальная, в парах
8	Лёгкая атлетика (32 часа)	Ходьба, бег, прыжки	Освоить «школу движений».	Работа индивидуальная, в парах, в группах
9		Специальные беговые упражнения.	Научиться выполнять специальные беговые упражнения в качестве легкоатлетической разминки.	Работа индивидуальная, в парах
10		Разные виды бега.	Выполнять разные виды бега.	Работа индивидуальная
11		Бег из разных исходных положений.	Выполнять бег из разных исходных положений.	Работа индивидуальная
12		Бег на короткие дистанции.	Ускоряться на коротком отрезке, проявлять качества силы, быстроты, координации.	Работа индивидуальная, в парах
13		Бег с ускорением.	Ускоряться на коротком отрезке.	Работа индивидуальная, в парах, в группах
14		Эстафетный бег.	Ускоряться на коротком отрезке и правильно передавать эстафетную палочку.	Работа индивидуальная, в парах, в группах
15		Спринтерский бег (30м)	Показывать максимальный результат в беге на 30м, использовать ресурсы организма для максимального ускорения.	Работа индивидуальная, в парах

16		Челночный бег 3X10.	Осваивать технику челночного бега, использовать полученные навыки в подвижных играх.	Работа индивидуальная, в парах
17		Прыжок в длину с места. Эстафеты с элементами прыжков.	Осваивать технику отталкивания при прыжке в длину с места, использовать полученные навыки в подвижных играх.	Работа индивидуальная, в парах, в группах
18		Смешанное передвижение (1 км)	Выполнять разные виды перемещений в беге на длинной дистанции.	Работа индивидуальная.
20	Подвижные игры (36 часов)	Подвижные игры.	Знать правила подвижной игры, применять имеющиеся навыки физических качеств, осваивать новые двигательные умения. Варьировать технику игровых действий в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Осваивать игровую деятельность, использовать навыки при определённых правилах и заданиях.	Работа индивидуальная, в парах, в группах, командная игра.
21		Игровое упражнение	Моделировать техники игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Соблюдать правила техники безопасности.	Работа индивидуальная, в парах, в группах, командная игра.
22		Подвижные игры на развитие ловкости.	Моделировать техники игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Работа индивидуальная, в парах, в группах, командная игра.
23		Подвижные игры на развитие скорости.	Применять имеющиеся навыки физических качеств, осваивать новые двигательные умения.	Работа индивидуальная, в парах, в группах, командная игра.
24		Подвижные игры с элементами прыжков.	Использовать физические упражнения и навыки двигательных действий в подвижных играх.	Работа индивидуальная, в парах, в группах, командная игра.
25		Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку (количество раз за минуту).	Выполнять упражнения, для развития скоростно-силовых качеств (прыжки, повторный бег).	Работа индивидуальная, в парах, в группах.
26		Подвижные игры с элементами прыжков.	Использовать физические упражнения и навыки двигательных действий в подвижных играх.	Работа индивидуальная, в парах, в группах, командная игра.
27		Преодоление малых препятствий.	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Знать правила игры, применять имеющиеся навыки физических качеств, осваивать новые двигательные умения.	Работа в парах, в группах, командная игра.
28		Весёлые старты.	Научиться играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Знать правила игры, применять имеющиеся навыки физических качеств, осваивать новые двигательные умения.	Работа в парах, в группах, командная игра.
29		Эстафета с мячами, скакалками.	Научиться выполнять эстафетный бег и задания в соревновательной деятельности.	Работа в парах, в группах, командная игра.

30	Комбинированная эстафета.	Научиться выполнять эстафетный бег и задания в соревновательной деятельности.	Работа в парах, в группах, командная игра.
31	Стойка игрока. Перемещение в стойке.	Выполнять правильно стойку игрока, передвигаться в игре (бег, ходьба, остановки, повороты).	Работа индивидуальная, в парах, в группах
32	Правила игры, расстановка.	Знать элементарные правила игры, схему расстановки, ведение счёта.	Работа индивидуальная, в парах, в группах
33	Приём и передача мяча через сетку.	Выполнять приём мяча и передачи мяча через сетку.	Работа индивидуальная, в парах, в группах, командная игра.
34	Подвижные игры с элементами пионербола.	Моделировать техники игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Работа индивидуальная, в парах, в группах, командная игра.
35	Двусторонняя игра.	Выполнять технико-тактические действия в условиях двусторонней игры.	Работа индивидуальная, в парах, в группах, командная игра.
36	Основные линии разметки спортивного зала.	Освоить правила разметки спортивного зала для игры в волейбол.	Работа индивидуальная.
37	Основные правила игры в волейбол.	Освоить правила игры в волейбол.	Работа индивидуальная.
38	Правила организация и проведения соревнований	Освоить правила организации игры, судейство, научиться проводить соревнования по волейболу.	Работа индивидуальная, командная игра.
39	Специально-физическая подготовка волейболиста.	Выполнять упражнения специально-физической подготовки.	Работа индивидуальная, в парах, в группах.
40	Перемещения: стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Выполнять перемещения волейболиста разными способами, продемонстрировать комбинации из основных элементов техники передвижений.	Работа индивидуальная, в парах, в группах.
41	Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол. Ловля отскочившего мяча.	Выполнять броски и ловлю мяча в заданных ситуациях.	Работа индивидуальная, в парах, в группах.
42	Подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения.	Выполнять броски и ловлю мяча в заданных ситуациях.	Работа индивидуальная, в парах, в группах.
43	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	Выполнять передачи мяча сверху разными способами.	Работа индивидуальная, в парах, в группах.
44	Передачи двумя руками сверху в парах.	Выполнять передачи мяча сверху разными способами	Работа индивидуальная, в парах, в группах.
45	Приём-передача мяча в па-	Выполнять передачи мяча сверху разными способами	Работа индивидуальная, в па-

		рах и тройках.		рах, в группах.
46		Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх.	Выполнять передачи мяча сверху разными способами	Работа индивидуальная, в парах, в группах.
47		Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	Выполнять передачи мяча сверху разными способами	Работа индивидуальная, в парах, в группах.
48		Приём мяча снизу двумя руками.	Выполнять приём и передачу мяча снизу двумя руками.	Работа индивидуальная, в парах, в группах.
49		Передача мяча в движении с подбрасыванием.	Выполнять передачу мяча в движении.	Работа индивидуальная, в парах, в группах.
50		Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.	Подготовиться к выполнению прямой нижней и боковой подачи.	Работа индивидуальная, в парах, в группах.
51		Нижняя прямая подача.	Выполнять нижнюю прямую подачу.	Работа индивидуальная, в парах, в группах.
52		Верхняя прямая подача	Выполнять верхнюю прямую подачу.	Работа индивидуальная, в парах, в группах.
53		Подвижные игры с элементами волейбола, игровые упражнения.	Освоить подвижные игры с элементами техники волейбола и продемонстрировать полученные навыки в игровых заданиях.	Работа индивидуальная, в парах, в группах, командная игра.
54		Индивидуальные тактические действия в защите.	Моделировать техники игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Работа индивидуальная, в парах, в группах, командная игра.
55		Индивидуальные тактические действия в нападении.	Моделировать техники игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Работа индивидуальная, в парах, в группах, командная игра.
56		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Выполнять прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	Работа индивидуальная, в парах, в группах.
57		Прямой нападающий удар при встречных передачах.	Выполнять прямой нападающий удар при встречных передачах.	Работа индивидуальная, в парах, в группах.
58		Прием мяча	Освоить приём мяча.	Работа индивидуальная, в парах, в группах.
59		Одиночное блокирование.	Выполнять одиночное блокирование в игровой ситуации.	Работа индивидуальная, в парах, в группах.
60		Игра по упрощенным правилам баскетбол	Моделировать техники игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Работа индивидуальная, в парах, в группах, командная игра.

61		Двусторонняя игра.	Выполнять технико-тактические действия в условиях двусторонней игры.	Работа индивидуальная, в парах, в группах, командная игра.
----	--	--------------------	--	--

3. Тематическое планирование

№ п/п	Раздел	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	Всего часов
1	Инструктаж	1	1	1	1	1	5
2	Гимнастика	6	2	2	2	2	14
3	Лёгкая атлетика	10	4	5	6	7	32
4	Подвижные игры	10	8	7	6	5	36
5	Спортивные игры	8	20	20	20	19	87
	Всего:	35	35	35	35	34	174