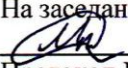
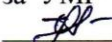


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«УСПЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**


**Рассмотрено:**

На заседании ШМО ЕМЦ  
 Южикова М.А.  
Протокол № 1 от 28.08.2020г

**Согласовано:**

Ответственный  
за УМР  
 Шibaева О.А.

**Утверждено:**

Директор школы  
 Гайдукова М.А.  
Приказ № 85/3 от 31.08.2020г



**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**

**«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

**5 класс, II уровень**

**на 2020- 2021 учебный год**

Разработана: Литвиновым Владимиром Валерьевичем,  
учителем физической культуры  
первой квалификационной категории

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе основной образовательной программы среднего общего образования (ФГОС) Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Успенская средняя общеобразовательная школа».

### **Цель и задачи обучения курсу внеурочной деятельности**

#### **Цели:**

Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

#### **Задачи:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

#### **Место курса внеурочной деятельности в учебном плане**

В учебном плане МБОУ «Успенская СОШ» на изучение курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» в 5 классе отведён 1 час в неделю. Согласно календарному учебному графику в 5 классе 35 учебных недель, поэтому рабочая программа рассчитана на 35 часов в год.

#### **Формы работы с обучающимися:**

- фронтальная,
- индивидуальная,
- коллективная,
- групповая.

Формы организации образовательного процесса, чередование урочной и внеурочной деятельности в рамках реализации ООП определяет ОО. При нештатных ситуациях (карантин, пандемия, ограничительные меры) ОО оставляет за собой право реализации рабочих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

## Содержание курса

### Перечень и содержание разделов курса внеурочной деятельности в 5 классе

#### **Футбол 8 ч.**

1. *Основы знаний.* Различие между футболом и мини-футболом (футзалом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Правила игры футзал.

#### **Баскетбол 8 ч.**

1. *Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

2. *Специальная подготовка.* Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения. Стритбол.

#### **Волейбол 10 ч.**

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни.

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Нападающий удар. Тактические действия игроков.

#### **Русская лапта 9 ч.**

1. *Основы знаний.* Правила игры, варианты, требования к технике безопасности во время игры.

2. *Специальная подготовка.* Тактика игры. Осаливание и самоосаливание игрока. Финты и уклонения. Удары битой по мячу. Точность попадания мячом в движущуюся цель.

## Планируемые результаты

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Предметные результаты:** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы «Физическая культура» обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

### **Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

### **Контроль и оценка планируемых результатов**

*Для оценки эффективности занятий можно использовать следующие показатели:*

- стабильность состава занимающихся,
- динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся,
- выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года),
- результаты участия в соревнованиях.

*Способы выявления промежуточных и конечных результатов:*

- зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

Контроль и оценка результатов учащихся предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения программы ребёнком и не допускает сравнения его с другими детьми.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Дата	
		Всего	Теоретич.	Практ.	По плану	По факту
<b>1. Футбол</b>		<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>		
1	Правила ТБ. Стойка игрока, перемещений в стойке.	1	1	-	07.09	
2	Закрепление техники ведения мяча с активным сопротивлением защитника.	1	-	1	14.09	
3	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Ложные движения.	1	-	1	21.09	
4	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	-	1	28.09	
5	Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	1	-	1	05.10	
6	Закрепление техники нападения с атакой на ворота.	1	-	1	12.10	
7	Игра в мини-футбол. Футзал	1	-	1	19.10	
8	Игра в мини-футбол. Футзал.	1	-	1	02.11	
<b>2. Баскетбол</b>		<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>		
9	Правила ТБ. Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1	1	-	09.11	
10	Ловля и передача мяча в движении с активным сопротивлением защитника.	1	-	1	16.11	
11	Варианты ведения мяча с активным сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча.	1	-	1	23.11	
12	Броски мяча после ведения и ловли с активным противодействием. Игра.	1	-	1	30.11	
13	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Быстрый прорыв. Игра.	1	-	1	07.12	
14	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1).	1	-	1	14.12	
15	Игра в мини-баскетбол. Стритбол.	1	-	1	21.12	
16	Игра в мини-баскетбол. Стритбол.	1	-	1	28.12	
<b>3. Волейбол</b>		<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>		

17	Правила ТБ. Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча.	1	1	-	11.01	
18	Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча.	1	-	1	18.01	
19	Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Блокирование мяча.	1	-	1	25.01	
20	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	1	-	1	01.02	
21	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	1	-	1	08.02	
22	Командные тактические действия в нападении, защите. Нападающий удар.	1	-	1	15.02	
23	Командные тактические действия в нападении, защите. Нападающий удар.	1	-	1	22.02	
24	Игра в волейбол по правилам.	1	-	1	01.03	
25	Игра в волейбол по правилам.	1	-	1	15.03	
26	Игра в волейбол по правилам.	1	-	1	05.04	
<b>4. Русская лапта</b>		<b>9</b>	<b>1</b>	<b>7</b>		
27	Правила ТБ. Правила игры. Жесты судей.	1	1	-	12.04	
28	Удары битой по мячу. Удары битой снизу. Подача мяча. Игра.	1	-	1	19.04	
29	Удары битой по мячу. Удары битой сверху. Подача мяча. Игра.	1	-	1	26.04	
30	Осаливание и самоосаливание. Финты при осаливании. Игра.	1	-	1	03.05	
31	Осаливание и самоосаливание. Финты при осаливании. Игра.	1	-	1	10.05	
32	Тактика игры. Игра.	1	-	1	17.05	
33	Тактика игры. Игра.	1	-	1	24.05	

34	Игра по правилам.	1	-	1	31.05	
35	Игра по правилам.	1		1	31.05	
	ИТОГО	35				



