

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД АРХАНГЕЛЬСК»
«ГИМНАЗИЯ № 21 ИМЕНИ ЛАУРЕАТА
НОБЕЛЕВСКОЙ ПРЕМИИ И.А.БРОДСКОГО»

РАССМОТРЕНО

Руководитель кафедры

К.А. Гаревских

Протокол от .08.2024 №1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Т.Б. Кононова

.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

А.А. Сорокин

Приказ от .08.2024 №

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»
на 2024-2025 учебный год

Класс: 5-6

Составитель: Гаревских К.А., учитель физкультуры

1. Содержание курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

Введение

Инструктаж по Т.Б. Знакомство с физической культурой. Правила безопасности при занятиях подвижными играми. Гигиенические и эстетические требования к комплекту одежды для занятий.

Баскетбол

Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.

Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки»)

Волейбол

Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).

Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки

Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.

Подвижные игры, эстафеты

Футбол

Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)

Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания.

Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

«Футбол крабов». «Эстафета у стены».

Овладение и совершенствование навыков, необходимых для отдельных видов спорта в играх и эстафетах воспроизводятся технические приемы отдельных видах спорта.

«Встречная эстафета».

Выполнение отдельных технических приёмов в упрощённых условиях способствующие развитию у играющих способности экономно, целесообразно выполнять изучаемые упражнения в постоянно меняющейся игровой обстановке, постепенно усложняя правила.

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

целостный, социально ориентированный взгляд на мир;

ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;

способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;

освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является

умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

планирование общей цели и пути её достижения;

распределение функций и ролей в совместной деятельности;

конструктивное разрешение конфликтов;

осуществление взаимного контроля;

оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;

перерабатывать полученную информацию, делать выводы;

преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;

устанавливать причинно-следственные связи.

формулировать собственное мнение и позицию;

договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;

учиться выполнять различные роли в группе.

3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

№ п/п	Перечень разделов, тем,	Кол-во часов	Форма проведения занятий	Деятельность педагога с учетом программы воспитания	Информация об электронных (цифровых) образовательных ресурсах
1	Инструктаж по ТБ. Гигиенические и эстетические требования.	1	практика	Организация сотрудничества и взаимной помощи	http://www.fizkult-ura.ru/
2	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещения баскетболиста	1	практика	Создание позитивного восприятия учащимися требований и просьб учителя	http://www.fizkult-ura.ru/
3	Остановки «Прыжком»	1	практика	Создание позитивного восприятия учащимися требований и просьб учителя	http://www.fizkult-ura.ru/

4	Остановки «Шагом»	1	практика	Создание позитивного восприятия учащимися требований и просьб учителя	http://www.fizkult-ura.ru/
5	Передачи мяча	1	практика		
6	Ловля мяча	1	практика	Организация сотрудничества и взаимной помощи	http://www.fizkult-ura.ru/
7	Ведение мяча	1	практика	Организация сотрудничества и взаимной помощи	http://www.fizkult-ura.ru/
8	Ведение мяча	1	практика	Организация сотрудничества и взаимной помощи	http://www.fizkult-ura.ru/
9	Бросок после ведения и двух шагов	1	практика	Организация сотрудничества и взаимной помощи	http://www.fizkult-ura.ru/
10	Бросок после ведения и двух шагов	1	практика	Создание позитивного восприятия учащимися требований и просьб учителя	http://www.fizkult-ura.ru/
11	Бросок после ведения и двух шагов	1	практика	Создание позитивного восприятия учащимися требований и просьб учителя	http://www.fizkult-ura.ru/
12	Броски в кольцо	1	практика	Создание позитивного восприятия учащимися требований и просьб учителя	http://www.fizkult-ura.ru/
13	Броски в кольцо	1	практика	Создание позитивного восприятия учащимися требований и просьб учителя	http://www.fizkult-ura.ru/
14	Волейбол. Правита ТБ. Перемещения	1	практика	Создание учебной дисциплины и самоорганизации	http://www.fizkult-ura.ru/
15	Передача	1	практика	Создание учебной дисциплины и самоорганизации	http://www.fizkult-ura.ru/
16	Нижняя прямая подача с середины площадки	1	практика	Создание учебной дисциплины и самоорганизации	http://www.fizkult-ura.ru/
17	Прием мяча	1	практика	Организация сотрудничества и	http://www.fizkult-ura.ru/

				взаимной помощи	
18	Подвижные игры и эстафеты	1	практика	Создание учебной дисциплины и самоорганизации	http://www.fizkult-ura.ru/
19	Волейбол. Правила ТБ. Перемещения	1	практика	Создание учебной дисциплины и самоорганизации	http://www.fizkult-ura.ru/
20	Верхняя передача над собой	1	практика	Создание позитивного восприятия учащимися требований и просьб учителя	http://www.fizkult-ura.ru/
21	Верхняя передача в парах	1	практика	Создание позитивного восприятия учащимися требований и просьб учителя	http://www.fizkult-ura.ru/
22	Нижняя передача над собой	1	практика	Создание позитивного восприятия учащимися требований и просьб учителя	http://www.fizkult-ura.ru/
23	Нижняя передача над собой	1	практика	Организация сотрудничества и взаимной помощи	http://www.fizkult-ura.ru/
24	Нижняя передача в парах	1	практика	Создание учебной дисциплины и самоорганизации	http://www.fizkult-ura.ru/
25	Учебная игра	1	практика	Создание учебной дисциплины и самоорганизации	http://www.fizkult-ura.ru/
26	Футбол. Правила ТБ. Стойки и перемещения	1	практика	Создание позитивного восприятия учащимися требований и просьб учителя	http://www.fizkult-ura.ru/
27	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	1	практика	Создание позитивного восприятия учащимися требований и просьб учителя	http://www.fizkult-ura.ru/
28	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	1	практика	Создание позитивного восприятия учащимися требований и просьб учителя	http://www.fizkult-ura.ru/
29	Удар внутренней стороной стопы по	1	практика	Создание позитивного	http://www.fizkult-ura.ru/

	мячу, катящемуся навстречу			восприятия учащимися требований и просьб учителя	
30	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	1	практика	Создание позитивного восприятия учащимися требований и просьб учителя	http://www.fizkult-ura.ru/
31	Передачи мяча	1	практика	Создание позитивного восприятия учащимися требований и просьб учителя	http://www.fizkult-ura.ru/
32	Передачи мяча	1	практика	Создание учебной дисциплины и самоорганизации	http://www.fizkult-ura.ru/
33	Учебная игра	1	практика	Создание учебной дисциплины и самоорганизации	http://www.fizkult-ura.ru/
34	Учебная игра	1	практика	Создание учебной дисциплины и самоорганизации	http://www.fizkult-ura.ru/