

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кузбасса

Управление образования администрации г. Кемерово

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 65»

Обсуждено на заседании методического  
объединения  
Протокол № 1 от 30.08.2022 г.

Утверждено Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 30.08.2022 г.  
Директор школы Л.А.Пятибратова

### **Рабочая программа**

курса внеурочной деятельности  
**«Подвижные игры »**

(основное общее образование)  
для 5-9 классов и

Составитель:  
Самойлова И.А  
Перзин И.В.  
Зрубина Т.С.  
учителя физкультуры  
МБОУ «СОШ № 65»

г. Кемерово, 2023г.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА**

### **курса внеурочной деятельности «Подвижные игры 5-9 класс»**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ**

#### **курса внеурочной деятельности « Подвижные игры 5-9 класс»**

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

#### **Место курса внеурочной деятельности « Подвижные игры» в учебном плане**

Общий объём часов, отведённых на изучение курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» в основной школе составляет 170 часов (один час в неделю в каждом классе).

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

---

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

#### *Универсальные познавательные действия:*

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

#### ***Универсальные коммуникативные действия:***

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

#### ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

### Тематическое планирование 5 класс (34часа)

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Техника безопасности во время игры.	1
2	Баскетбол, правила игры.	1
3	Ведение мяча с изменением скорости.	1
4	Ведение мяча с изменением направления.	1
5	Ведение мяча с поворотом спиной к защитнику.	1
6	Штрафной бросок.	1
7	Штрафной бросок.	1
8	Передача мяча двумя руками сверху.	1
9	Передачи мяча двумя руками от груди.	1
10	Передача мяча в парах в движении.	1
11	Ведение два шага, бросок мяча в кольцо.	1
12	Техника защитных действий.	1
13	Передача в парах в движении с броском в кольцо.	1
14	Техника безопасности во время игры.	1
15	История развития волейбола в России.	1
16	Передача двумя руками.	1
17	Техника перемещения по площадке.	1
18	Передача мяча двумя руками в прыжке.	1
19	Передача сверху за голову в опорном прыжке.	1
20	Тактические и технические действия	1
21	Действия игроков в защите.	1
22	Прямой нападающий удар.	1
23	Тактические и технические действия игроков.	1
24	Блокирование игрока.	1
25	Передача мяча сверху двумя руками.	1
26	Групповое блокирование.	1
27	Нижняя прямая подача.	1
28	Тактические и технические действия игроков.	1
29	Нижняя прямая и верхняя подача мяча.	1
30	Бег 30м, 60м.	1
31	Эстафета по кругу. Эстафеты в движении.	1
32	Бег 100м, 200м.	1
33	Бег с изменением направления.	1
34	Эстафета с элементами баскетбола и волейбола.	1
Итого: 34 ЧАСА		

**Тематическое планирование 6 класс ( 34 часа)**

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Техника безопасности в спортивном зале.	1
2	История развития и становления баскетбола в России.	1
3	Техника перемещения.	1
4	Техника ведения мяча.	1
5	Техника штрафного броска.	1
6	Техника броска.	1
7	Передача мяча двумя руками сверху.	1
8	Техника передачи мяча.	1
9	Техника ловли и передачи мяча.	1
10	Блокирование мяча.	1
11	Техника ведения мяча, техника броска мяча в кольцо.	1
12	Техника безопасности во время игры.	1
13	История развития и становления волейбола в России и в мире.	1
14	Передача двумя руками сверху.	1
15	Техника перемещения по площадке.	1
16	Передача мяча двумя руками в прыжке.	1
17	Передача сверху за голову в опорном прыжке.	1
18	Тактические и технические действия.	1
19	Действия игроков в защите.	1
20	Прямой нападающий удар	1
21	Тактические и технические действия игроков.	1
22	Блокирование игрока.	1
23	Передача мяча сверху двумя руками.	1
24	Групповое блокирование	1
25	Верхняя прямая подача.	1
26	Тактические и технические действия игроков.	1
27	Нижняя прямая подача.	1
28	Бег 30м	1
29	Эстафета по кругу.	1
30	Бег 100м	1
31	Эстафеты в движении.	1
32	Бег с изменением направления.	1
33	Эстафета с элементами баскетбола и волейбола.	1
34	Игра в волейбол.	1
Итого: 34 ЧАСА		

**Тематическое планирование 7 класс (34часа)**

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Техника безопасности в спортивном зале.	1
2	История развития и становления баскетбола в России.	1
3	Техника перемещения.	1
4	Техника ведения мяча.	1
5	Техника ведения мяча	1
6	Техника штрафного броска.	1
7	Техника броска.	1
8	Передача мяча двумя руками сверху.	1
9	Техника передачи мяча.	1
10	Техника ловли и передачи мяча.	1
11	Блокирование мяча.	1
12	Техника ведения мяча, техника броска мяча в кольцо.	1
13	Техника безопасности во время игры.	1
14	История развития и становления волейбола в России и в мире.	1
15	Передача двумя руками сверху.	1
16	Техника перемещения по площадке.	1
17	Передача мяча двумя руками в прыжке.	1
18	Передача сверху за голову в опорном прыжке.	1
19	Тактические и технические действия.	1
20	Действия игроков в защите.	1
21	Прямой нападающий удар	1
22	Тактические и технические действия игроков.	1
23	Блокирование игрока.	1
24	Передача мяча сверху двумя руками.	1
25	Групповое блокирование	1
26	Верхняя прямая подача.	1
27	Тактические и технические действия игроков.	1
28	Нижняя прямая подача.	1
29	Бег 60м, 100м.	1
30	Эстафета по кругу.	1
31	Бег 1000м, 2000м.	1
32	Эстафеты в движении.	1
33	Бег с изменением направления.	1
34	Эстафета с элементами баскетбола и волейбола.	1
35	Игра в волейбол.	1
<b>Итого: 35 ЧАСОВ</b>		

**Тематическое планирование (8 класс. 34 часа)**

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Техника безопасности в спортивном зале.	1
2	Основные понятия. Физическая культура человека.	1
3	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	1
4	Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад.	1
5	Ведение мяча.	1
6	Штрафной бросок.	1
7	Броски мяча с игровых точек.	1
8	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1
9	Техника вырывания, выбивания, перехват мяча.	1
10	Передача мяча в парах в движении.	1
11	Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка).	1
12	Ведение два шага, бросок мяча в кольцо.	1
13	Нападение быстрым прорывом.	1
14	Передача в парах в движении с броском в кольцо.	1
15	Техника безопасности.	1
16	История развития волейбола	1
17	Техника приема мяча сверху и снизу.	1
18	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
19	Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1
20	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
21	Тактические и технические действия.	1
22	Действия игроков в защите.	1
23	Тактические действия игроков в нападении.	1
24	Технические действия игроков в защите.	1
25	Блокирование игрока.	1
26	Приём подачи. Групповое.	1
27	Прямой нападающий удар.	1
28	Тактические и технические действия игроков.	1
29	Техника безопасности на занятиях футболом.	1
30	Быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение и защита.	1
31	Правила и организация избранной игры.	1
32	Удар по летящему мячу серединой лба.	1
33	Поведение игроков в нападении и защите.	1
34	Игра в футбол.	1
Итого: 34 ЧАСОВ		



**Тематическое планирование  
(9 класс). 34 часа.**

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Техника безопасности в спортивном зале.	1
2	Основные понятия. Физическая культура человека.	1
3	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	1
4	Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад.	1
5	Ведение мяча.	1
6	Штрафной бросок.	1
7	Броски мяча с игровых точек.	1
8	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1
9	Техника вырывания, выбивания, перехват мяча.	1
10	Передача мяча в парах в движении.	1
11	Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка).	1
12	Ведение два шага, бросок мяча в кольцо.	1
13	Нападение быстрым прорывом.	1
14	Передача в парах в движении с броском в кольцо.	1
15	Техника безопасности.	1
16	История развития волейбола	1
17	Техника приема мяча сверху и снизу.	1
18	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
19	Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1
20	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
21	Тактические и технические действия.	1
22	Действия игроков в защите.	1
23	Тактические действия игроков в нападении.	1
24	Технические действия игроков в защите.	1
25	Блокирование игрока.	1
26	Приём подачи.	1
27	Групповое	1
28	Прямой нападающий удар.	1
29	Тактические и технические действия игроков.	1
30	Техника безопасности на занятиях футболом.	1
31	Быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение и защита.	1
32	Правила и организация избранной игры.	1
33	Удар по летящему мячу серединой лба.	1
34	Поведение игроков в нападении и защите.	1
35		1
<b>Итого: 34 ЧАСОВ</b>		

