

Приложение №4  
к основной общеобразовательной программе  
основного общего образования  
муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения  
«Сясьстройская средняя общеобразовательная школа №1»  
на 2020 - 2021 учебный год

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по курсу внеурочной деятельности « Подвижные игры»

для 5-9 класса

*Составители:*  
*Пох Р.В.*  
*учитель физической культуры*

## **1. Планируемые предметные результаты освоения курса «Подвижные игры»**

Ученик научится:

- ✓ формировать ответственное отношение 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 учётом устойчивых познавательных интересов;
- ✓ формировать целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки;
- ✓ формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;
- ✓ осваивать социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- ✓ управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- ✓ планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- ✓ принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- ✓ развивать моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формировать нравственные чувства;
- ✓ содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Ученик получит возможность научиться:

- ✓ владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- ✓ принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- ✓ формировать потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- ✓ владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.
- ✓ 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;
- ✓ оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- ✓ приобретать умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- ✓ понимать культуру движений человека, постигать значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности.

## 2. Содержание курса «Подвижные игры»

5-6 классы.

Развитие двигательных способностей.

Упражнения, направленные на подготовку и выполнение ФСК «ГТО». Упражнения для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Русская лапта.

История возникновения игры, правила игры, бег, метание и броски мяча, упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Подвижные игры.

Снайпер, «Десять передач», «Салки», эстафеты, «Перестрелка»

*Пионербол*: правила игры, ловля мяча, броски мяча через сетку, подача мяча в пионерболе, игра по правилам, осуществление судейства.

Спортивные игры.

*Футбол*: история возникновения игры, правила игры, специальные передвижения без мяча и с мячом, удары по мячу, удары мяча по воротам, остановка мяча, ведение мяча и обводка, отбор мяча, тактические действия в игре, игра по упрощенным правилам, осуществление судейства.

*Баскетбол*: история возникновения игры, правила игры, передвижения и остановки без мяча, ловля мяча, передача мяча, ведение мяча, броски мяча, отбор мяча, выполнение комбинаций из освоенных элементов, тактические действия в игре, учебная игра, осуществление судейства

*Волейбол*: история возникновения игры, правила игры, перемещения, передачи мяча, подача мяча, прием мяча с подачи, тактические действия в игре, учебная игра, осуществление судейства

Соревновательная деятельность:

Соревнования по русской лапте, снайперу, пионерболу, футболу, веселые старты.

7-9 классы.

Развитие двигательных способностей.

Упражнения, направленные на подготовку и выполнение ФСК «ГТО». Упражнения для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Русская лапта.

История возникновения игры, правила игры, бег, метание и броски мяча, упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Спортивные игры.

*Футбол:* история возникновения игры, правила игры, специальные передвижения без мяча и с мячом, удары по мячу, удары мяча по воротам, остановка мяча, ведение мяча и обводка, отбор мяча, тактические действия в игре, игра в футбол, осуществление судейства.

*Баскетбол:* история возникновения игры, правила игры, передвижения и остановки без мяча, ловля мяча, передача мяча, ведение мяча, броски мяча, отбор мяча, выполнение комбинаций из освоенных элементов, тактические действия в игре, учебная игра, осуществление судейства

*Волейбол:* история возникновения игры, правила игры, перемещения, передачи мяча, подача мяча, прием мяча с подачи, тактические действия в игре, учебная игра, осуществление судейства

Соревновательная деятельность:

Соревнования по русской лапте, футболу, баскетболу, волейболу.

### 3. Тематическое планирование курса «Подвижные игры»

№	Разделы	Кол-во часов				
		5кл	6кл	7кл	8кл	9кл
1.	Подвижные игры	16	16	12	10	10
2.	Баскетбол	5	5	5	8	8
3.	Волейбол	6	6	8	8	8
4.	Футбол	7	7	9	8	8
Итого:		34	34	34	34	34