МАОУ СОШ №17 города Тюмени
Подписан: МАОУ СОШ №17 города Тюмени
DN: OID.1.2.643.100.4=720207f520, E=school17-tmn@yandex.ru, ИНН=450140182106, СНИЛС=04106255102, ОГРН=1027200813430, STREET=Геологоразведчиков проезд, д. 39", C=RU, S=72 Тюменская область, L=Тюмень г, O=МАОУ СОШ №17 города Тюмени, T=Директор, G=Наталья Григорьевна, SN=Голикова, CN=МАОУ СОШ №17 города Тюмени
Основание: я подтверждаю этот документ своей простой подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2022-11-21 17:46:40
Foxit Reader Версия: 9.7.2

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 17 ГОРОДА ТЮМЕНИ

СОГЛАСОВАНО
заместителем директора по УВР
Мусатовой Е.П.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МАОУ СОШ № 17
города Тюмени от 1.09.2022 г. № 255

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

Класс: 5
Направление: внеурочная деятельность по учебным предметам образовательной программы
Разработана
учителем физической культуры:
Новиковым С.Н.

2022– 2023 учебный год

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты программы являются следующие умения:

- 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;

Метапредметные результаты является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД.

- Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:
- Анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; • идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- Выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат; • ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- Формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

Познавательные УУД.

- 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, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:
- Подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- Выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;

Коммуникативные УУД.

- 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. Обучающийся сможет:
- Определять возможные роли в совместной деятельности;
- Играть определенную роль в совместной деятельности;

Предметные результаты

- Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

2.Содержание курса внеурочной деятельности.

Волейбол (17 часов)

Введение. Инструктаж по технике безопасности

***Теория*.** Знакомство с деятельностью объединения, с его целями и задачами, с порядком и планом работы на учебный год. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 1. История волейбола

***Теория*.** История развития волейбола в России. Экипировка волейболиста. Развитие волейбола в Тюменской области.

Раздел 2. Общефизическая подготовка

Практика. Совершенствование скоростных беговых качеств. Совершенствование прыгучести, ловкости. Совершенствование координации.

Раздел 3. Техника нападения (действия без мяча)

Теория. Стартовая стойка (основная, низкая).

Практика. Ходьба и бег лицом вперёд, спиной вперёд. Перемещения приставными шагами (лицом, правым, левым боком). Остановка прыжком. Прыжки, сочетание способов перемещений. Сочетание стоек и перемещений с техническими приёмами.

Раздел 4. Техника нападения (действия с мячом)

Практика. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Приём и передача мяча сверху с набрасывания партнёра. Приём и передача снизу двумя руками.. Приём и передача снизу наброшенным партнёром.

Раздел 5. Техника нападения (подача мяча)

Практика. Нижняя прямая подача мяча.

Баскетбол (17 часов)

Введение. Инструктаж по технике безопасности

***Теория*.** Правила игры в баскетбол. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 1. История баскетбола

***Теория*.** История развития баскетбола в России. Экипировка баскетболиста. Развитие баскетбола в Тюменской области.

Раздел 2. Общефизическая подготовка

Практика. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 метров. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов.

Раздел 3. Техника нападения (действия без мяча)

Практика. Стартовая стойка (основная, низкая, высокая). Техника передвижений, остановок и поворотов. Остановка двумя шагами и прыжком. Перемещения в стойке (боком, спиной вперёд, лицом).

Раздел 4. Техника нападения (действия с мячом)

Практика. Ведения мяча правой и левой рукой. Ведения мяча с разной высотой отскока. Ведения с изменением направления. Ведения с пассивным сопротивлением защитника.

Раздел 5. Овладения техникой бросков мяча.

Практика. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Штрафной бросок. Бросок мяча после ведения способом «два шага». Броски со средней и дальней дистанции. Бросок мяча после ловли и ведения.

3. Тематическое планирование с указанием формы проведения занятия.

5 класс

№ п/п	Тема	ЭОР, ЦОР	Форма проведения занятия.	Количество часов.
	Волейбол			
1.	Знакомство с деятельностью объединения, с его целями и задачами, с порядком и планом работы на учебный год. Инструктаж по технике безопасности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/	Беседа, практическое занятие с игровыми элементами	1
2.	**Раздел 1. История волейбола.** История развития волейбола в России. Экипировка волейболиста.	https://www.youtube.com/watch?v=kJW4dWncH7g	Игровой (тест)	1
3.	Развитие волейбола в Тюменской области.		Просмотр фильма.	1

4.	**Раздел 2. Общефизическая подготовка.** Совершенствование скоростных беговых качеств.	https://learningapps.org/8723813	Сюжетно-ролевая игра	1
5.	Совершенствование прыгучести, ловкости.		Практико-теоретическое занятие	1
6.	Совершенствование координации.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/main/314181/	Практическое занятие с игровыми элементами	1
7.	**Раздел 3. Техника нападения (действия без мяча).** Стартовая стойка (основная, низкая).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/	Беседа, практическое занятие с игровыми элементами	1
8.	Ходьба и бег лицом вперёд, спиной вперёд.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/	Коллективное творческое дело	1
9.	Перемещения приставными шагами (лицом, правым, левым боком).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/	Практическое занятие с игровыми элементами	1
10.	Остановка прыжком.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/	Теория, практическое занятие с игровыми элементами	1
11.	Прыжки, сочетание способов перемещений.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/	Практическое занятие с игровыми элементами	1
12.	Сочетание стоек и перемещений с техническими приёмами.		Практико-теоретическое занятие	1
13.	**Раздел 4. Техника нападения (действия с мячом).** Передача мяча сверху двумя руками над собой. Учебная игра.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/	Тренировочно-соревновательное	1
14.	Приём и передача мяча сверху с набрасывания партнёра. Учебная игра.	https://learningapps.org/8149938	Тренировочно-соревновательное	1
15.	Приём и передача снизу двумя руками. Учебная игра	https://learningapps.org/8991514	Тренировочно-соревновательное	1
16.	Приём и передача снизу наброшенным партнёром. Учебная игра.		Тренировочно-соревновательное	1
17.	**Раздел 5. Техника нападения (подача мяча).** Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	https://learningapps.org/14828006	Тренировочно-соревновательное; Соревнования	1
Баскетбол				
18.	Инструктаж по технике безопасности. Изучение правил баскетбола.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/	Беседа, практическое занятие с игровыми	1

			элементами	
19.	**Раздел 1. История баскетбола.** История развития баскетбола в России. Экипировка баскетболиста.	https://www.youtube.com/watch?v=-MWK-A5n_Fg	Игровой (тест)	1
20.	Развитие баскетбола в Тюменской области.		Просмотр фильма.	1
21.	**Раздел 2. Общефизическая подготовка.** Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 метров.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/	Сюжетно-ролевая игра	1
22.	Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/	Практико-теоретическое занятие	1
23.	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/	Практическое занятие с игровыми элементами	1
24.	**Раздел 3. Техника нападения (действия без мяча).** Стартовая стойка (основная, низкая, высокая).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/	Беседа, практическое занятие с игровыми элементами	1
25.	Техника передвижений, остановок и поворотов.		Коллективное творческое дело	1
26.	Остановка двумя шагами и прыжком.		Практическое занятие с игровыми элементами	1
27.	Перемещения в стойке (боком, спиной вперёд, лицом). Учебная игра.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/	Теория, практическое занятие с игровыми элементами	1
28.	**Раздел 4. Техника нападения (действия с мячом).** Ведения мяча правой и левой рукой.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/main/	Практическое занятие с игровыми элементами	1
29.	Ведения мяча с разной высотой отскока.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/	Практико-теоретическое занятие	1
30.	Ведения с изменением направления.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	Тренировочно-соревновательное	1
31.	Ведения с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.		Тренировочно-соревновательное	1
32.	**Раздел 5. Овладения техникой бросков мяча.** Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Штрафной бросок. Учебная игра.	https://learningapps.org/8690775	Тренировочно-соревновательное	1
33.	Бросок мяча после ведения способом «два шага». Учебная игра.	https://learningapps.org/6599048	Тренировочно-соревновательное	1

34.	Броски со средней и дальней дистанции. Бросок мяча после ловли и ведения. Учебная игра.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/	Тренировочно-соревновательное; Соревнования	1
	Всего:		**34 часа**	