


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 64» городского округа город Уфа
Республики Башкортостан

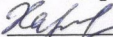
Рассмотрено
на заседании МО
Руководитель МО



Протокол № 5
18.06.2020 г.

Согласовано

Зам. директора по НМР

 Харина И.Н.

Протокол МС

№ 6 от 19.06.2020г.

Директор МБОУ



Утверждаю

«Гимназия № 64»

 Дукьянова Ф.А.

Приказ № 171 от 19.06.2020

**Рабочая программа
внеурочной деятельности**

«Подвижные спортивные игры»

Наименование внеурочной деятельности: Подвижные спортивные игры

Класс: 7классы

Количество часов:35

Составители: Махонина Н. В. Петрова Р.В.

Учителя: Махонина Н.В., Петрова Р.В.

Содержание

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности..... стр. 3 -4
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности..... стр. 4
3. Тематическое планирование..... стр. 5-6

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2.Содержание курса внеурочной деятельности с описанием форм организаций и видов деятельности

Содержание внеурочной деятельности по физической культуре для учащихся 7 классов.

Игры на внимание и координацию. «Увернись от мяча», «Класс смирно», «Удочка»...» Для формирования навыков концентрации внимания отобраны игры на гимнастическом бревне или на рейке гимнастической скамейки (игры с ускорениями, волейбольными и теннисными мячами; многократными передачами и ловлей мяча различными способами в парах; передача и ловля волейбольного, теннисного мяча: от пола (после отскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, с шагом; броски баскетбольного мяча в корзину разными способами; метание малых мячей в цель с места и в движении; игры на внимание.

Игры для профилактики нарушений осанки. Используются статические позы , которые служат надёжным средством профилактики искривлений позвоночного столба, которые формируют навык правильной осанки, развивают мышцы рук, ног, плечевого пояса и спины, улучшают чувство равновесия, расширяют грудную клетку.

Игры на развитие физической подготовки. Включает игры в беге ; передвижения в висе; переноску набивных мячей; подвижные игры с силовой направленностью; игры с прыжками в длину, высоту, и глубину; игры: со скакалкой, лазанием и перелезанием , элементами гимнастики. Игры для овладения техникой прыжков и метаний.

Дыхательная гимнастика направлена на тренировку диафрагмы, мышц живота и грудной клетки, а также формирование элементарных навыков рациональных дыхательных движений.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон, русская лапта, городки.

Подвижные игры: ролевые игры, игры с предметами, игры с бегом, игры на внимание и др, подводящие к освоению техники спортивных игр.

Основные виды деятельности обучающихся: Самостоятельная работа, работа в парах и в группах.

Формы организаци деятельности:

1. Игровая
2. Соревновательная
3. Беседа, лекция.

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| 1 | 2 | 3 | 4 | 6 |
|------------|------------|--------------|---------------|---------------------|
| № урока | Тема урока | Кол. часо | Дата урока | Пособия и инвентарь |

| | | В | | |
|----|--|----------|----------------|--|
| 1 | Подвижные игры для освоения техники бега и прыжков в лёгкой атлетике. Русская лапта. | 1 | 1 нед сентября | Скамейки, скакалки, обручи, маты, биты, малые мячи. |
| 2 | Подвижные игры для овладения техникой прыжков и метаний. Русская лапта. | 1 | 2 нед сентября | Скакалки, обручи, биты, малые мячи. |
| 3 | . Подвижные игры для овладения техникой прыжков и метаний. Русская лапта. | 1 | 3 нед сентября | |
| 4 | Подвижные игры для овладения техникой лазания и перелезания. Бадминтон. | 1 | 4 нед сентября | Скамейки, бревно, канат, перекладина, гимнастическая стенка, ракетки, воланы. |
| 5 | Подвижные игры для овладения техникой лазания и перелезания. Бадминтон. | 1 | 1 нед октября | |
| 6 | Подвижные игры для овладения техникой напрыгиваний и спрыгиваний. Бадминтон. | 1 | 2 нед октября | Гимнастические: мостик, стенка, маты, конь, перекладина, козёл, ракетки, воланы. |
| 7 | Подвижные игры для овладения техникой акробатических упражнений. Бадминтон. | 1 | 3 нед октября | |
| 8 | Прохождение полосы препятствий. | 1 | 4 нед октября | Скамейки, обручи, гимнастические: мостик, стенка, маты, козёл перекладина, конь. |
| 9 | Прохождение полосы препятствий. | 1 | 1 нед ноября | |
| 10 | Подвижные игры для овладения техникой ловли и передач мяча. Баскетбол. | 1 | 2 нед ноября | Баскетбольные мячи, обводные стойки, обручи. |
| 11 | Подвижные игры и эстафеты для овладения техникой ловли и передач мяча. Баскетбол. | 1 | 3 нед ноября | |
| 12 | Подвижные игры и эстафеты для овладения техникой ведения мяча. Баскетбол. | 1 | 4 нед ноября | |
| 13 | Подвижные игры с малыми мячами. Баскетбол. | 1 | 1 нед декабря | Баскетбольные мячи, обводные стойки, малые мячи, обручи. |
| 14 | Подвижные игры на координацию движений. Баскетбол. | 1 | 2 нед декабря | |
| 15 | Подвижные игры для овладения техникой нижней подачи мяча в волейболе. Мини-волейбол. | 1 | 3 нед декабря | Набивные и в/б мячи, обручи, ленточки. |
| 16 | Командные игры с мячом через сетку. Мини-волейбол. | 1 | 4 нед декабря | Волейбольные мячи. |
| 17 | Подвижные игры, подготовительные к волейболу. Мини-волейбол. | 1 | 3 нед января | Набивные и волейбол мячи, обручи, ленты. |
| 18 | Эстафеты волейболистов. Мини-волейбол. | 1 | 4 нед января | Волейбольные мячи, сетка. |
| 19 | Командные игры с мячом через сетку. Мини-волейбол. | 1 | 5 нед января | |
| 20 | Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. Мини-футбол. | 1 | 1 нед февраля | Скакалки, обручи, гантели, набивные мячи, палки гимнастические, футбольные мячи. |
| 21 | Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. Мини-футбол. | 1 | 2 нед февраля | |
| 22 | Подвижные игры и эстафеты с бегом на скорость. Мини-футбол. | 1 | 3 нед февраля | Эстафетные палочки, обводные стойки, |

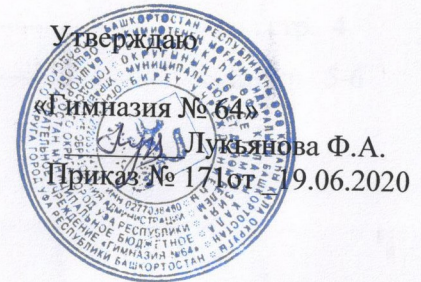
| | | | | |
|--------------------------|---|---|---------------|--|
| | | | | футбольные мячи. |
| 23 | Футбол. Бадминтон. | 1 | 4 нед февраля | Футбольные мячи, ракетки, воланы. |
| 24 | Мини-футбол. Бадминтон. Комплекс дыхательных упражнений. | 1 | 1 нед марта | |
| 25 | Мини-футбол. Бадминтон. | 1 | 2 нед марта | |
| 26 | Мини-футбол. Бадминтон. Комплекс дыхательных упражнений. | 1 | 3 нед марта | |
| 27 | Подвижные игры с прыжками в высоту. Баскетбол. | 1 | 1 нед апреля | Препятствия, маты, баскетбольные мячи. |
| 28 | Подвижные игры с прыжками в высоту и длину с разбега. Баскетбол. | 1 | 2 нед апреля | |
| 29 | Подвижные игры с метанием на дальность и в цель. Бадминтон. | 1 | 3 нед апреля | Малые мячи, обручи, ракетки, воланы. |
| 30 | Подвижные игры с метанием на дальность и в цель. Бадминтон. | 1 | 4 нед апреля | |
| 31 | Игры с бегом, прыжками, метанием и преодолением препятствий. Бадминтон. | 1 | 1 нед мая | Малые мячи, обручи, скакалки, препятствия, ракетки, воланы. |
| 32 | Подвижные игры на внимание: «Что ты видел?», «Самый внимательный», «По грибы». Городки. | 1 | 2 нед мая | Карточки, метки, мешки, корзинки, кубики, малые мячи, стаканчики, вода, городки. |
| 33 | Туристическая эстафета. Подвижные игры «Водоносы», «Всадники», «Бой петухов», «Бег в мешке», «Бег с картошкой». Городки. | 1 | 3 нед мая | |
| 34 | «Весёлое многоборье» «Кто самый ловкий?», «Кто самый меткий?», «Кто самый сильный?», «Кто самый прыгучий?», «Кто самый быстрый?», «Кто лучше держит равновесие?», «Кто самый наблюдательный?». Городки. | 1 | 4 нед мая | Обручи, набивные мячи, малые мячи, секундомер, городки. |
| 35 | Подвижные игры по желанию учащихся. | 1 | 5 нед мая | |
| Всего в учебном году: 35 | | | | |

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 64» городского округа город Уфа
Республики Башкортостан

Рассмотрено
на заседании МО
Руководитель МО

Протокол № 5
«18» 06.2020 г.

Согласовано
Зам. директора по НМР Директор МБОУ
Харина И.Н.
Харина И.Н.
Протокол МС
№6 от 19.06.2020г.



**Рабочая программа
внеурочной деятельности**

«Подвижные спортивные игры»

Наименование внеурочной деятельности: Подвижные спортивные игры
Класс: 9 классы
Количество часов: 34
Составитель: Махонина Н. В. Петрова Р.В.

Содержание

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности..... стр. 3 -4
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности..... стр. 4
3. Тематическое планирование..... стр. 5-6

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2.Содержание курса внеурочной деятельности с описанием форм организаций и видов деятельности

Содержание внеурочной деятельности по физической культуре для учащихся 9 классов.

Игры на внимание и координацию. «Увернись от мяча», «Класс смирно», «Удочка...» Для формирования навыков концентрации внимания отобраны игры на гимнастическом бревне или на рейке гимнастической скамейки (игры с ускорениями, волейбольными и теннисными мячами; многократными передачами и ловлей мяча различными способами в парах; передача и ловля волейбольного, теннисного мяча: от пола (после отскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, с шагом; броски баскетбольного мяча в корзину разными способами; метание малых мячей в цель с места и в движении; игры на внимание.

Игры для профилактики нарушений осанки. Используются статические позы , которые служат надёжным средством профилактики искривлений позвоночного столба, которые формируют навык правильной осанки, развивают мышцы рук, ног, плечевого пояса и спины, улучшают чувство равновесия, расширяют грудную клетку.

Игры на развитие физической подготовки. Включает игры в беге ; передвижения в вися; переноску набивных мячей; подвижные игры с силовой направленностью; игры с прыжками в длину, высоту, и глубину; игры: со скакалкой, лазанием и перелезанием , элементами гимнастики. Игры для овладения техникой прыжков и метаний.

Дыхательная гимнастика направлена на тренировку диафрагмы, мышц живота и грудной клетки, а также формирование элементарных навыков рациональных дыхательных движений.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон, русская лапта, городки.

Подвижные игры: ролевые игры, игры с предметами, игры с бегом, игры на внимание и др, подводящие к освоению техники спортивных игр.

Основные виды деятельности обучающихся: Самостоятельная работа, работа в парах и в группах.

Формы организаци деятельности:

1. Игровая
2. Соревновательная
3. Беседа, лекция.

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| 1 | 2 | 3 | 4 | 6 |
|------------|------------|--------------|---------------|---------------------|
| № урока | Тема урока | Кол. часо | Дата урока | Пособия и инвентарь |

| | | В | | |
|----|--|----------|----------------|--|
| 1 | Подвижные игры для освоения техники бега и прыжков в лёгкой атлетике. Русская лапта. | 1 | 1 нед сентября | Скамейки, скакалки, обручи, маты, биты, малые мячи. |
| 2 | Подвижные игры для овладения техникой прыжков и метаний. Русская лапта. | 1 | 2 нед сентября | Скакалки, обручи, биты, малые мячи. |
| 3 | . Подвижные игры для овладения техникой прыжков и метаний. Русская лапта. | 1 | 3 нед сентября | |
| 4 | Подвижные игры для овладения техникой лазания и перелезания. Бадминтон. | 1 | 4 нед сентября | Скамейки, бревно, канат, перекладина, гимнастическая стенка, ракетки, воланы. |
| 5 | Подвижные игры для овладения техникой лазания и перелезания. Бадминтон. | 1 | 1 нед октября | |
| 6 | Подвижные игры для овладения техникой напрыгиваний и спрыгиваний. Бадминтон. | 1 | 2 нед октября | Гимнастические: мостик, стенка, маты, конь, перекладина, козёл, ракетки, воланы. |
| 7 | Подвижные игры для овладения техникой акробатических упражнений. Бадминтон. | 1 | 3 нед октября | |
| 8 | Прохождение полосы препятствий. | 1 | 4 нед октября | Скамейки, обручи, гимнастические: мостик, стенка, маты, козёл перекладина, конь. |
| 9 | Прохождение полосы препятствий. | 1 | 1 нед ноября | |
| 10 | Подвижные игры для овладения техникой ловли и передач мяча. Баскетбол. | 1 | 2 нед ноября | Баскетбольные мячи, обводные стойки, обручи. |
| 11 | Подвижные игры и эстафеты для овладения техникой ловли и передач мяча. Баскетбол. | 1 | 3 нед ноября | |
| 12 | Подвижные игры и эстафеты для овладения техникой ведения мяча. Баскетбол. | 1 | 4 нед ноября | |
| 13 | Подвижные игры с малыми мячами. Баскетбол. | 1 | 1 нед декабря | Баскетбольные мячи, обводные стойки, малые мячи, обручи. |
| 14 | Подвижные игры на координацию движений. Баскетбол. | 1 | 2 нед декабря | |
| 15 | Подвижные игры для овладения техникой нижней подачи мяча в волейболе. Мини-волейбол. | 1 | 3 нед декабря | Набивные и в/б мячи, обручи, ленточки. |
| 16 | Командные игры с мячом через сетку. Мини-волейбол. | 1 | 4 нед декабря | Волейбольные мячи. |
| 17 | Подвижные игры, подготовительные к волейболу. Мини-волейбол. | 1 | 3 нед января | Набивные и волейбол мячи, обручи, ленты. |
| 18 | Эстафеты волейболистов. Мини-волейбол. | 1 | 4 нед января | Волейбольные мячи, сетка. |
| 19 | Командные игры с мячом через сетку. Мини-волейбол. | 1 | 5 нед января | |
| 20 | Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. Мини-футбол. | 1 | 1 нед февраля | Скакалки, обручи, гантели, набивные мячи, палки гимнастические, футбольные мячи. |
| 21 | Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. Мини-футбол. | 1 | 2 нед февраля | |
| 22 | Подвижные игры и эстафеты с бегом на скорость. Мини-футбол. | 1 | 3 нед февраля | Эстафетные палочки, обводные стойки, |

| | | | | |
|--------------------------|---|---|---------------|--|
| | | | | футбольные мячи. |
| 23 | Футбол. Бадминтон. | 1 | 4 нед февраля | Футбольные мячи, ракетки, воланы. |
| 24 | Мини-футбол. Бадминтон. Комплекс дыхательных упражнений. | 1 | 1 нед марта | |
| 25 | Мини-футбол. Бадминтон. | 1 | 2 нед марта | |
| 26 | Мини-футбол. Бадминтон. Комплекс дыхательных упражнений. | 1 | 3 нед марта | |
| 27 | Подвижные игры с прыжками в высоту. Баскетбол. | 1 | 1 нед апреля | Препятствия, маты, баскетбольные мячи. |
| 28 | Подвижные игры с прыжками в высоту и длину с разбега. Баскетбол. | 1 | 2 нед апреля | |
| 29 | Подвижные игры с метанием на дальность и в цель. Бадминтон. | 1 | 3 нед апреля | Малые мячи, обручи, ракетки, воланы. |
| 30 | Подвижные игры с метанием на дальность и в цель. Бадминтон. | 1 | 4 нед апреля | |
| 31 | Игры с бегом, прыжками, метанием и преодолением препятствий. Бадминтон. | 1 | 1 нед мая | Малые мячи, обручи, скакалки, препятствия, ракетки, воланы. |
| 32 | Подвижные игры на внимание: «Что ты видел?», «Самый внимательный», «По грибы». Городки. | 1 | 2 нед мая | Карточки, метки, мешки, корзинки, кубики, малые мячи, стаканчики, вода, городки. |
| 33 | Туристическая эстафета. Подвижные игры «Водоносы», «Всадники», «Бой петухов», «Бег в мешке», «Бег с картошкой». Городки. | 1 | 3 нед мая | |
| 34 | «Весёлое многоборье» «Кто самый ловкий?», «Кто самый меткий?», «Кто самый сильный?», «Кто самый прыгучий?», «Кто самый быстрый?», «Кто лучше держит равновесие?», «Кто самый наблюдательный?». Городки. | 1 | 4 нед мая | Обручи, набивные мячи, малые мячи, секундомер, городки. |
| Всего в учебном году: 34 | | | | |