

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 209 Центрального района Санкт-Петербурга
«Павловская гимназия»
(ГБОУ гимназия № 209 «Павловская гимназия»)**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ гимназии № 209
«Павловская гимназия»
Протокол 29 августа 2025 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ гимназии № 209
«Павловская гимназия»

Приказ от 29 августа 2025 г. № 199-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по курсу внеурочной деятельности
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ**

Уровень образования: **основное общее образование**

Реализуемый стандарт: **ФГОС**

Срок реализации: **1 год**

Класс обучения: **5-7 классы**

Общее количество часов на реализацию программы: **34**

Составители: **Красильникова Е.Ф.**

Год написания рабочей программы: **2025**

1. Пояснительная записка

1.2. Актуальность и назначение программы

Рабочая программа «Подвижные игры с элементами спортивных» составлена в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования и реализуется в рамках направления внеурочной деятельности «Развитие личности и самореализация обучающихся».

Курс внеурочной деятельности «Подвижные игры с элементами спортивных» предназначен для учащихся 5-7 классов средних общеобразовательных учреждений.

Структура рабочей программы соответствует Положению о рабочей программе о внеурочной деятельности Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения гимназии № 209 «Павловская гимназия».

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры с элементами спортивных» является компонентом Образовательной платформы детско-юношеской общественной организации «Память и дело», первичного отделения Российского движения школьников, в направлении «Преодоление».

Цель курса внеурочной деятельности: создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных игр с элементами спортивных через включение их в совместную деятельность.

Задачи:

- оздоровительная работа с детьми, проявляющими интерес к физической культуре
- и спорту;
- укрепление здоровья;
- повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- здоровьесбережение;
- снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках.

1.2. Варианты реализации программы и формы проведения занятий

Время и место реализации программы. Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры с элементами спортивных» рассчитана для реализации в рамках внеклассной работы (дополнительные занятия) учащихся 5-7 классов. Возраст детей 11-14 лет.

По категории обучающихся занятия по программе «Подвижные игры с элементами спортивных» относятся к *развивающему образованию, по подходу к ребёнку – свободным воспитанием. По типу управления учебным процессом* используется *система малых групп + педагог. Диапазон ролей педагога:* тренер.

Модель реализации внеурочной деятельности: модель дополнительного образования. *Формы организации внеурочной деятельности по программе:* аналогично дополнительному образованию – *секция.*

Виды деятельности обучающихся: спортивно-оздоровительная деятельность.

Формы деятельности. Игра. Иллюстрированная беседа. Инструктаж.

Формы занятий: тренировка.

Формы учёта для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности: соревнования.

Реализация рабочей программы или ее части может осуществляться с применением электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ), при этом учебные занятия организуются по одной из следующих моделей:

– ДОТ и ЭО как дополнение к очной форме обучения (расширение, дифференциация, творческие задания, электронные ресурсы (ЭОР), инструменты контроля, работа с образовательными платформами, разными ресурсами);

– ДОТ в контексте технологий смешанного обучения (включение в урок или опережающее обучение на основе удаленно выполняемых заданий (перевернутый класс).

– ДОТ - удаленная форма реализации ООП, курсов (полностью дистанционное обучение).

1.3. Взаимосвязь с программой воспитания

Данная программа связана с программой воспитания в ракурсе модулей «Урочная деятельность», «Внеурочная деятельность», «Традиционные проекты гимназии».

Обязательная оздоровительная направленность развивающего образовательного процесса напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего потенциала.

1.4. Ценностное наполнение внеурочных занятий

Содержание курса спортивно-оздоровительного направления «Подвижные игры с элементами спортивных» направленно на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

1.5. Особенности реализации программы

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

2. Содержание курса внеурочной деятельности.

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувьрки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения:

лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

Баскетбол

Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);

передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.

Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

Волейбол

Основы знаний. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Специальная подготовка. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

3. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные

- готовность обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности;
- сформированная мотивация к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- адекватная оценка собственных физических возможностей;
- навыки сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в ходе игры;
- проявление инициативы, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, ответственности;

Метапредметные

умение

- самостоятельно определять цели и задачи своего обучения,
- планировать пути достижения целей,
- соотносить свои действия с планируемыми результатами,
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности,
- планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата,
- определять общую цель и путь её достижения,
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,
- работать индивидуально и в группе,
- разрешать конфликты,
- проявлять волевые усилия и нравственные качества в процессе физической деятельности,
- владение основными приемами самоконтроля,
- наличие организаторских навыков;

Предметные

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- наличие навыков правильной осанки;
- устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- устойчивые ценностные ориентации на здоровый образ жизни, привычка соблюдения личной гигиены;
- владение основами базовых видов двигательных действий;
- сформированность координационных и кондиционных умений;
- наличие знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма;
- знание основных видов спорта;
- наличие представлений о соревнованиях, снарядах и инвентаре;
- соблюдение правил техники безопасности во время занятий, умение оказать первую помощь при травмах;
- привычка к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

4. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

№	Разделы программы	Теория	Практика	Всего часов	Деятельность обучающихся
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.	1	0	1	Знать и соблюдать правила техники безопасности на занятиях.
2.	Общая физическая подготовка	1	6	11	Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.
3.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	13	11	<p>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).</p> <p>Передачи мяча. Ловля мяча. 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).</p> <p>Ведение мяча. 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.</p> <p>Броски в кольцо. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.</p>
3.	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	13	11	<p>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</p>

					<p>передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).</p> <p>Передача. 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.</p> <p>Нижняя прямая подача с середины площадки. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.</p> <p>Прием мяча. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.</p>
	Итого:	4	30	34	

4. Список литературы

1. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992.
2. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989.
3. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011.