



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
**Лицей № 40**  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
Образовательного учреждения  
Протокол от «30» августа 2022 г. № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор ГБОУ Лицей №40  
Приморского района Санкт-Петербурга  
 Н.Г. Милюкова

Приказ от «30» августа 2022 г. №226/1-д



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**для обучающихся 5-х классов**  
**«Подвижные игры»**  
(68 часа)

**Уровень обучения: основное общее образование**

Санкт-Петербург  
2022 г.

## Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

### *Личностные результаты:*

- ✓ формирование чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- ✓ формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- ✓ развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- ✓ развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- ✓ развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- ✓ развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- ✓ формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- ✓ формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### *Метапредметные результаты:*

- ✓ овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- ✓ формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии и поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- ✓ определение общей цели и путей ее достижения; умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- ✓ готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- ✓ овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- ✓ овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### *Предметные результаты:*

- ✓ формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- ✓ овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.п.);
- ✓ формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость)

## Содержание курса внеурочной деятельности

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Теор.	Прак.	Всего
1	Теоретическая подготовка	1	-	1
2	Пионербол	-	68	68
Всего:		1	67	68

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Дата по факту
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.	
2	Перемещение по площадке. Переход. Перемещение приставным шагом. Игра «Гонка мячей»	
3	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках.	
4	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Челночный бег.	
5	Перемещение приставным шагом. Челночный бег.	
6	Игра «Мяч по кругу», «Передача мячей в шеренге»	
7	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.	
8	Упражнения с набивным мячом. Челночный бег.	
9	Подача мяча. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Игра «Кто дальше?»	
10	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте.	
11	Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.	
12	Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.	
13	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Игра «Передал - садись».	
14	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.	
15	Передача мяча через сетку с места. Игра по упрощённым правилам.	
16	Закрепление стойки игрока на месте и в движении.	
17	Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Игра по упрощённым правилам.	
18	Закрепление стойки игрока на месте и в движении.	
19	Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам.	
20	Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам.	
21	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	
22	Приём подачи, передача к сетке. Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	
23	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощённым правилам.	
24	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.	
25	Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	
26	Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	
27	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	
28	Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Эстафета с мячом.	
29	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке.	

30	Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.	
31	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки.	
32	Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.	
33	Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Поддача мяча. Игра по упрощённым правилам.	
34	Обучение блокированию. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	
35	Приём подачи, передача к сетке. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	
36	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Учебная игра по упрощённым правилам.	
37	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.	
38	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Учебная игра по упрощённым правилам.	
39	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Учебная игра по упрощённым правилам.	
40	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд.	
41	Закрепление способов перемещения. Одиночный и двойной блок. Учебная игра по упрощённым правилам.	
42	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд.	
43	Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощённым правилам.	
44	Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Поддача мяча. Игра по упрощённым правилам.	
45	Поддача мяча по зонам. Закрепление подачи мяча. Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Поддача мяча. Игра по упрощённым правилам.	
46	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.	
47	Блокирование нападающего броска с передачи. Поддача мяча. Игра по упрощённым правилам.	
48	Обучение приему мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	
49	Прием мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	
50	Закрепление нападающего броска. Прием и передача мяча снизу. Игра.	
51	Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление приема мяча от сетки. Игра.	
52	Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление нападающего броска со второй линии. Закрепление приема мяча от сетки.	
53	Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра.	
54	Прием мяча в падении. Передача мяча. Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей.	
55	Прием мяча в падении. Передача мяча. Приём мяча с подачи. Игра.	
56	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков.	
57	Приём мяча на месте и после перемещения.	
58	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков. Учебно-тренировочная игра.	
59	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами.	
60	Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра.	
61	Обучение действиям игрока в защите. Приём мяча с подачи. Закрепление	

	технических приёмов. Формирование навыков командных действий.	
62	Формирование навыков командных действий. Игра.	
63	Закрепление приема мяча с подачи, от сетки. Подачи. Игра.	
64	Действия игроков в защите. Формирование навыков командных действий.	
65	Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию. Закрепление технических приёмов в защите.	
66	Закрепление технических приёмов в защите. Подача и прием с подачи. Учебная игра.	
67	Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию. Учебная игра.	
68	Игра. Судейство.	
	<b>Итого по факту</b>	