


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия №2

**РАССМОТРЕНО:**

на заседании МО  
от «27» августа 2022 г.  
Руководитель МО  
 / И.В. Баева

**СОГЛАСОВАНО:**

Заместитель директора по ВВВР  
от «29» августа 2022 г.  
 / Т.В. Дивнич

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБОУ гимназии №2  
от «31» августа 2022 г.

 / И.В. Лемешева



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«В мире спорта»

**Направление:** спортивно-оздоровительное  
**Возраст обучающихся:** 10-11 лет  
**Срок реализации:** 1 год (35 часов)  
**Составитель:** Баева Ирина Викторовна

СУРГУТ  
2022 г.



**Предмет:** Физическая культура

**Курс внеурочной деятельности:** «В мире спорта и игры»

**Направление:** спортивно-оздоровительное

**Год обучения:** 2022-2023 уч. год

**Класс:** 5

**Программа:** примерная программа основного общего образования «Физическая культура» для 5-9 классов, г. Москва, 2021 г

**Кол-во часов в год:** внеурочная деятельность «В мире спорта и игры» - 35 ч (модульный блок «Базовая физическая подготовка»)  
**Составитель:** Баева И.В., Короткая С.А

#### **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «В мире спорта и игры» в 5-х классах составлена в соответствии с Примерной программой основного общего образования «Физическая культура» для 5-9 классов, г. Москва, 2021 г, направлена на реализацию требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 15.02.2022 № АЗ-113/03 «О направлении методических рекомендаций»), Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в ОО РФ, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена на заседании Коллегии Министерства просвещения РФ 24.12.2018 г.), инструкторно-методического письма об организации образовательных отношений в образовательных организациях Ханты-Мансийского автономного округа-Югры в 2022-2023 учебном году, Приказа Министерства просвещения РФ от 11.12.2020 № 712 п. 18.2.2 ФГОС ООО («Примерная программа воспитания») ФЗ 273 п.12.1, протокол УМО от 02.06.2020).

При составлении рабочей программы курса внеурочной деятельности «В мире спорта и игры» в 5-х классах руководствовались Приказом №814 от 21.09.2018 г. «Об утверждении методических рекомендаций по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», Приказом Минспорта России от 11.01.2019 года № 7 «О внесении изменений в приказ Минспорта России от 28.01.2016 № 54 «Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

На реализацию программы курса внеурочной деятельности «В мире спорта и игры» в 5-х классах выделяется 1 час в неделю за счет часов внеурочной деятельности (35 часов в год) на модульный блок «Базовая физическая подготовка», содержание которого разрабатывается на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержанием направленной вариативного модуля является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Реализация программы предполагает деятельностный подход как ведущий принцип организации урока и развития интеллектуального потенциала гимназистов. Рабочая программа согласована на МО учителей физической культуры МБОУ гимназии №2 от 27.08.2022 г. протокол №1.

Цель курса: формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Задачи курса:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими и музыкально-ритмическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Учебно-методическое обеспечение

Классы	Учебная программа	Учебники (название, автор)	Методические материалы для учителя (методические рекомендации, пособия и т.п.)	Учебно-методические материалы для учащихся Электронные цифровые образовательные ресурсы
5 класс	Примерная программа основного общего образования «Физическая культура» для 5-9 классов, г. Москва, 2021 г	Примерная программа основного общего образования «Физическая культура» для 5-9 классов, г. Москва, 2021 г	Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов (school-collection.edu.ru) Российская электронная школа (resh.edu.ru) <a href="http://LeapingArms.org">LeapingArms.org</a> - создание мультимедийных интерактивных упражнений <a href="http://ЯКласс (yaklass.ru)">ЯКласс (yaklass.ru)</a>	<a href="http://www.fizkulturgavshkoie.ru/">http://www.fizkulturgavshkoie.ru/</a> Учебник А.П. Матвеев «Физическая культура», 5 класс Российская электронная школа (resh.edu.ru) <a href="http://LeapingArms.org">LeapingArms.org</a> - создание мультимедийных интерактивных упражнений <a href="http://ЯКласс (yaklass.ru)">ЯКласс (yaklass.ru)</a>

## 1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «В мире спорта и игры» ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- 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;
  - готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
  - стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
  - готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
  - осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
  - осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; 6 способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
  - готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудованию, спортивной одежды;
  - готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
  - освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
  - повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
  - формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.
- МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
- Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации bivvака;

- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности; устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ошибок во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма. Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

- вести наблюдение за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные

упражнения на спортивных снарядах;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

#### ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на занятиях внеурочной деятельности, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

- проводить измерение индивидиуальной осанки и сравнивать её показателями со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактики её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

- осуществлять профилаттику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

- баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

#### **II. Содержание учебного предмета (курса) «Физическая культура».**

**Знания о физической культуре (2 часа).** Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Тема: «Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению»

Тема: «Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека»  
Тема: «Знакомство с историей древних Олимпийских игр»

**Способы самостоятельной деятельности (5 часов)** Режим дня и его значение для учащегося школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их

временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры.

Тема: «Режим дня и его значение для современного школьника»

Тема: «Самостоятельное составление индивидуального режима дня»

Тема: «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели»

Тема: «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника»

Тема: «Измерение индивидуальных показателей физической развития»

*ПЦД. Проведение эксперимента. «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы».*

*Мини-исследование «Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца».*

**Модуль «Спорт» (28 часов).** Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.



### III. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

32	Название раздела, темы, блока	Кол-во часов	Элементы содержания	Тип урока	Вид контроля	Основные виды учебной деятельности	Дата по плану	Дата по факту
1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	Беседа. Познакомить с содержанием программы, с требованиями.	Образовательно-познавательный	вводный	Знакомятся с программным материалом курса внеурочной деятельности «В мире спорта»	1	
2	<i>Модуль «Спорт»</i> Комплекс упражнений с набивным мячом	1	Физические упражнения с набивным мячом для развития силы мышц рук и туловища.	Образовательно-тренировочный	текущий	Отбирают и выполняют упражнения на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища	2	
3	<i>Модуль «Спорт»</i> Физические упражнения на развитие координации движений.	1	Физические упражнения на развитие координации и точности движений. Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие глазомера.	Образовательно-тренировочный	текущий	Отбирают и выполняют упражнения, учающие технику метания малого мяча на точность.	3	
4	<i>Модуль «Спорт»</i> Подвижная игра	1	Подвижная игра «Перестрелка».	Образовательно-тренировочный	текущий	Воспитание активности, ловкости и координации. Излагать правила и условия проведения п/игры. Воспитание чувства коллективизма в п/и «Перестрелка». Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Упражнять эмоциями при общении со сверстниками. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Проявление	4	

						нравственных качеств: сопереживания, взаимопомощи, соучастия, сдержанности, умения побеждать и проигрывать. Формирование чувства красоты и эстетического вкуса.		
5	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни	1	Основные понятия: «здоровый образ жизни» и значение здорового образа жизни. Самостоятельное составление индивидуального режима дня	Образовательно-познавательный	текущий	Характеризуют понятие «здоровый образ жизни» и значение здорового образа жизни. Самостоятельно составляют режим дня.	5	
6	Модуль «Спорт» Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей.	1	Основные показатели физического развития и способы их измерений. Сравнение индивидуальных показателей физического развития со средними стандартными показателями.	Образовательно-познавательный	текущий	Характеризуют понятие «физическое развитие», проводят примеры изменения его показателей. Измеряют индивидуальные показатели длины и массы тела, ОКГ простейшими способами.	6	
7	Модуль «Спорт» Определение уровня ФП при сдаче испытаний ВФСК «ГТО»	1	1. Бег 30м с высокого старта. 2. Челночный бег 3х9 м	Образовательно-тренирующий	текущий	Демонстрируют технику бега на 30 м и технику выполнения челночного бега 3х9 м. Определяют уровень выполнения по таблицам выполнения испытаний ВФСК «ГТО» на 3 ступени.	7	
8	Модуль «Спорт» Определение уровня ФП при сдаче испытаний ВФСК «ГТО»	1	1. Бег 1000 м с высокого старта. 2. Прыжок в длину с разбега.	Образовательно-тренирующий	текущий	Демонстрируют технику бега на 1000 м с высокого старта и технику прыжка в длину с разбега. Определяют уровень выполнения по таблицам выполнения испытаний ВФСК «ГТО» на 3	8	

9	ССД «Режим дня и его значение для современного школьника»	1	Просмотр видеоролика. Режим дня. Кроссворд. Урок функциональной грамотности – решение кластеров.	Образовательно-познавательный	текущий	демонстрируют умение и навыки составления режима дня самостоятельно. Демонстрируют умение решения кластеров, кроссвордов по теме.	9	
10	Модуль «Спорт» Определение уровня ФП при сдаче испытаний ВФСК «ГТО»	1	1.Бег по пересеченной местности. 2.Метание малого мяча на дальность.	Образовательно-тренирующий	текущий	Демонстрируют технику бета по пересеченной местности и технику метания малого мяча на дальность. Определяют уровень выполнения по таблицам выполнения испытаний ВФСК «ГТО» на 3 ступени.	10	
11	Модуль «Спорт» Подготовка к выполнению ВФСК «ГТО». Акробатические упражнения	1	Техника выполнения кувырка вперед в группировке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка вперед ноги скрестно.	Образовательно-тренировочный	Оперативный	Описывают технику выполнения кувырка вперед в группировке. Выполняют кувырок вперед в группировке из упора присев.	11	
12	Модуль «Спорт» Комплексы упражнений для развития гибкости. Подвижная игра	1	Гибкость как физическое качество. Техника выполнения упражнений для развития гибкости с индивидуально подобранной дозировкой.	Образовательно-тренировочный	этапный	Раскрывают значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов. Выполняют упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей.	12	
13	Модуль «Спорт» Комплексы упражнений для развития	1	Координация как физическое качество. Значение развития координации движений для укрепления здоровья и	Образовательно-тренировочный	этапный	Раскрывают значение развития координации движений. Выполняют упражнения с малым (теннисным) мячом. Выполняют	13	

	координации движений. Подвижная игра		жизнедеятельности человека. Техника выполнения упражнений для развития координации движений с индивидуальной подобранной дозировкой.			упражнения для развития равновесия в статическом и динамическом режиме.		
14	ССД Самостоятельное составление индивидуального режима дня		Составить свой режим дня самостоятельно и представить его.	Образовательно-познавательный	текущий	Демонстрируют умение и навыки составления режима дня самостоятельно.	14	
15	<i>Модуль «Спорт»</i> Осанка и ее значение. Подвижная игра	1	Правильная осанка. Техника выполнения упражнений для формирования правильной осанки с индивидуальной подобранной дозировкой.  Подвижная игра: «Перестрелка»	Образовательно-воспитательный	этапный	Раскрывают значение развития формирования правильной осанки. Выполняют упражнения с предметом, для развития равновесия. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями, потребность в здоровом образе жизни. Упражнения для поддержания осанки и профилактики плоскостопия, формирования понятия о значении оздоровительной гимнастики для оздоровления организма. Воспитывают дисциплинированность, трудолюбие, коллективизм.	15	
16	<i>Модуль «Спорт»</i> Комплекс упражнений дыхательной гимнастики	1	Дыхательная гимнастика, ее значение в укреплении здоровья, профилактике утомления. Техника выполнения дыхательных упражнений.	Образовательно-тренировочный	этапный	Раскрывают значение дыхательной гимнастики. Выполняют дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в основной стойке.	16	

17	<p>Модуль «Спорт»</p> <p>Подготовка к выполнению ВФСК «ГТО».</p> <p>Прохождение дистанции до 2000м</p>	1	<p>Виды испытаний ВФСК «ГТО».</p> <p>Физические упражнения для самостоятельного освоения техники спуска в основной стойке. Прохождение дистанции 2 км.</p>	Образовательно-тренировочный	оперативный	<p>Выполняют правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор. Описывают технику спуска с горы в основной стойке, анализируют правильность исполнения и выявляют грубые ошибки, характеризуют условия, при которых целесообразно использовать тот или иной способ спуска при прохождении учебной дистанции.</p>	17	
18	<p>ССД «Измерение показателей физического развития»</p>	1	<p>Рост. Вес. ЖЕЛ. Динамометрия. СД/АД</p>	Образовательно-познавательный	оперативный	<p>Демонстрируют умения и навыки измерений показателей физического развития.</p>	18	
19	<p>Модуль «Спорт»</p> <p>Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО». Ведение мяча.</p>	1	<p>Виды испытаний ВФСК «ГТО».</p> <p>Техника ведения баскетбольного мяча в учебной игре. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча.</p>	Образовательно-тренировочный	текущий	<p>Описывают технику ведения баскетбольного мяча, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Демонстрируют технику ведения мяча в условиях игровой деятельности.</p>	19	
20	<p>Модуль «Спорт»</p> <p>Физическая нагрузка и ее значение.</p> <p>Подвижная игра "Мяч ловцу".</p>	1	<p>ОРУ в движении, на месте.</p> <p>Подвижная игра "Мяч ловцу", «Попали в меня» с элементами баскетбола.</p> <p>Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	Образовательно-воспитательный	текущий	<p>Проявляют ловкость. Излагают правила и условия проведения п/и. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Понятие физической нагрузки; понятие ЧСС; влияние нагрузок на ЧСС; правила при выполнении нагрузок; способы регулирования нагрузки; роль отдыха; самостоятельное определение пульса.</p>	20	

21	Модуль «Спорт» Учебная игра в мини-баскетбол.	1	Техника ведения баскетбольного мяча в учебной игре. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча.	Образовательно-тренировочный	текущий	Описывают технику ведения баскетбольного мяча, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Демонстрируют технику ведения мяча в условиях игровой деятельности.	21	
22	Модуль «Спорт» Учебная игра в мини-баскетбол.	1	Техника ведения баскетбольного мяча в учебной игре. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча.	Образовательно-тренировочный	текущий	Описывают технику ведения баскетбольного мяча, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Демонстрируют технику ведения мяча в условиях игровой деятельности.	22	
23	Мини-исследование «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной ФП	1	Понятие: физическая подготовленность. Тесты ФП. Критерии написания мини-исследовательской работы.	Образовательно-познавательный	текущий	Демонстрируют умения и навыки выполнения тестов ФП, определяют состояние организма с помощью одномоментной ФП		
24	Мини-исследование «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной ФП	1	Понятие: физическая подготовленность. Тесты ФП. Критерии написания мини-исследовательской работы.	Образовательно-познавательный	текущий	Демонстрируют умения и навыки выполнения тестов ФП, определяют состояние организма с помощью одномоментной ФП		

25	Модуль «Спорт» Учебная игра в мини-баскетбол.	1	Техника ведения баскетбольного мяча в учебной игре. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча.	Образовательно-тренировочный	текущий	Описывают технику ведения баскетбольного мяча, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Демонстрируют технику ведения мяча в условиях игровой деятельности.	25	
26	Модуль «Спорт» Учебная игра в мини-баскетбол.	1	Техника ведения баскетбольного мяча в учебной игре. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча.	Образовательно-тренировочный	текущий	Описывают технику ведения баскетбольного мяча, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Демонстрируют технику ведения мяча в условиях игровой деятельности.	26	
27	Модуль «Спорт» Комплексе упражнений с гантелями	1	Комплексе упражнений с гантелями на развитие физического качества: силы	Образовательно-тренировочный	текущий	Демонстрируют навыки выполнения работы с предметами	27	
28	Мини-исследование «Исследование влияния оздоровительных форм занятий ФК на работу сердца»	1	Оздоровительный формы ФК	Образовательно-познавательный	текущий	Демонстрируют знания оздоровительных форм занятий ФК, исследуют влияние оздоровительных форм занятий ФК на работу сердца	28	
29	Мини-исследование «Исследование влияния оздоровительных форм занятий ФК на работу сердца»	1	Оздоровительный формы ФК	Образовательно-познавательный	текущий	Демонстрируют знания оздоровительных форм занятий ФК, исследуют влияние оздоровительных форм занятий ФК на работу сердца	29	

30	Модуль «Спорт» Комплексе упражнений с гимнастическими палками	1	Физические упражнения с гимнастическими палками для развития гибкости	Образовательно- тренировочный	текущий	Отбирают и выполняют упражнения на развитие гибкости	30	
31	Модуль «Спорт» Комплексе упражнений с обручами	1	Физические упражнения с обручами для развития гибкости	Образовательно- тренировочный	текущий	Отбирают и выполняют упражнения на развитие гибкости	31	
32	Модуль «Спорт» Комплексе ритмической гимнастики	1	Комплексе упражнений под музыку	Образовательно- тренировочный	текущий	Отбирают и выполняют упражнения под музыку	32	
33	Модуль «Спорт» Комплексе упражнений на стен-платформах	1	Комплексе упражнений на стен- платформах	Образовательно- тренировочный	текущий	Отбирают и выполняют упражнения на развитие силы, выносливости, координации гибкости	33	
34	Модуль «Спорт» Учебная игра в мини-баскетбол.	1	Техника ведения баскетбольного мяча в учебной игре. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча.	Образовательно- тренировочный	текущий	Описывают технику ведения баскетбольного мяча, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Демонстрируют технику ведения мяча в условиях игровой деятельности.	34	
35	Модуль «Спорт» Учебная игра в мини-баскетбол.	1	Техника ведения баскетбольного мяча в учебной игре. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча.	Образовательно- тренировочный	текущий	Описывают технику ведения баскетбольного мяча, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Демонстрируют технику ведения мяча в условиях игровой деятельности.	35	



### **Приложение 1**

#### **Пакет оценочных средств и критерии оценивания по курсу внеурочной деятельности «В мире спорта» в 5-х классах**

Оценивание результатов внеурочной деятельности «В мире спорта» в 5-х классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

В соответствии с процессом обучения двигательным действиям, развитием физических способностей учащихся предлагается предварительный, текущий и итоговый тестирование. При выполнении минимальных требований к уровню подготовленности обучающихся получают зачет по курсу внеурочной деятельности. Дисциплина, поведение на уроке, отсутствие или наличие спортивной формы не являются объектом оценивания, но основанием для получения зачета за выполнение программы и нарушения техники безопасности.

