

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 70 Героя Советского Союза А.В. Мельникова»  
Городского округа Самара

РАССМОТРЕНО

На методическом  
объединении учителей  
гуманитарных наук



Козырева И.Е.

Протокол №1  
от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР



Панихина Т.П.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Косенкова Е.В.

Приказ №282/01-02  
от «31» августа 2023 г.

Рабочая программа  
Внеурочной деятельности  
«Спортивные игры»  
5-6 класс

Направление:  
общеинтеллектуальное  
Форма организации: урок  
Возрастной состав :11-12  
Срок реализации: 5 лет

Самара 2023

## Содержание

1) Пояснительная записка.....	3
2) Результаты освоения курса внеурочной деятельности.....	4
3) Содержание курса внеурочной деятельности.....	5
4) Тематическое планирование .....	7

## **Раздел 1. Пояснительная записка.**

**Цель курса:** укрепление здоровья, физического развития и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

**Задачи:**

- Популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха.
- Формирование устойчивого интереса к занятиям спортивными играми.
- Обучение технике и тактике спортивных игр.

**Направление:** спортивно-оздоровительное

**Срок реализации программы – 2 года (5-6 классы)**

**Количество часов:**

1 год обучения - всего 34 часа в год; в неделю 1 час

2 год обучения - всего 34 часа в год; в неделю 1 час

**Возраст детей:** 10-12 лет

Программа реализуется в работе с обучающимися 5—6 классов .

Программа курса школы № 70 рассчитана на пять лет с проведением занятий 5-6 класс 1 раза в неделю.

## **Раздел 2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### *1 год обучения (5 класс)*

**Личностными результатами** изучения курса является формирование умений:

- формирование культуры здоровья, отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения;

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

#### Регулятивные УУД:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

#### Познавательные УУД:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения;

**Предметными результатами** изучения курса является формирование следующих знаний и умений.

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья.

### *2 год обучения (6 класс)*

**Личностными результатами** изучения курса является формирование умений:

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

#### Регулятивные УУД:

- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

#### Познавательные УУД:

- осуществлять поиск и выделять конкретную информацию с помощью учителя;
- рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на занятиях физической культурой.

#### Коммуникативные УУД:

- формулировать собственное мнение и позицию;
- задавать вопросы;
- с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.

**Предметными результатами** изучения курса является формирование следующих знаний и умений.

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах.

## **Раздел 3. Содержание курса внеурочной деятельности**

### **1 год обучения (5 класс)**

#### **1. Баскетбол 11 часов.**

1. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока.
2. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
3. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).
4. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений.
5. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.
6. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.
7. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.
8. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.
9. Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли)
10. Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки»)
11. Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки»)

#### **2. Волейбол. 12 часов.**

1. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Стойки игрока.
2. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
3. Ускорения, старты из различных положений.
4. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты).
5. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
6. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.
7. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой через сетку.
8. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.
9. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.
10. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.
11. Подвижные игры с элементами волейбола («Волна», «Неудобный бросок»)
12. Подвижные игры с элементами волейбола («Волна», «Неудобный бросок»)

#### **3. Футбол 11 часов.**

1. Утренняя физическая зарядка. Пред-матчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.
2. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед.
3. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).
4. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов.
5. Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу.
6. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
7. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах.
8. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас).
9. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка.

10. Подвижные игры на основе футбола («Точная передача», «Попади в ворота»)

11. Подвижные игры на основе футбола («Точная передача», «Попади в ворота»)

## 2 год обучения (6 класс)

### 1. Баскетбол 11 часов.

1. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком.

2. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед

3. Остановка двумя руками и прыжком.

4. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений

5. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.

6. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.

7. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.

8. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

9. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».

10. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.

11. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания.

### 2. Волейбол. 12 часов.

1. Основные линии разметки спортивного зала. Закрепление техники передачи

2. Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения.

3. Передачи двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча над собой, через сетку.

4. Индивидуальные тактические действия в защите.

5. Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).

6. Прием мяча. Прием подачи.

7. Закрепление техники приема мяча с подачи

8. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.

9. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

10. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.

11. Подвижные игры, эстафеты с мячом.

12. Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра.

### 3. Футбол 11 часов.

1. Утренняя физическая зарядка. Пред-матчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

2. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

3. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой.

4. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.

5. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.

6. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас).

7. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка.

8. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

9. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

10. Игра в мини-футбол.

11. Подвижные игры на основе футбола («Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд»).

#### Раздел 4. Тематическое планирование

№ п/п	Раздел	1 год (1 класс)	2 год (2 класс)	Всего по разделу
1	Основы знаний	В процессе занятий		
2	Баскетбол	11	11	22
3	Волейбол	12	12	24
4	Футбол	11	11	22
	<b>ИТОГО</b>	<b>34ч</b>	<b>34ч</b>	<b>68</b>

#### *1 год обучения(5 класс)*

№ п/п	Название темы	Количество часов		Формы организации деятельности
		теория	практика	
<b>Баскетбол 11 часов</b>				
1	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока.		1	беседа, практическое занятие
2	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.		1	практическое занятие
3	Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).		1	практическое занятие
4	Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений.		1	практическое занятие
5	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.		1	практическое занятие
6	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.		1	практическое занятие
7	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.		1	практическое занятие
8	Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.		1	практическое занятие
9	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли)		1	практическое занятие
10	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки»)		1	игра
11	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки»)		1	игра
<b>Волейбол 12 часов</b>				
12	Основные линии разметки спортивного		1	беседа,

	зала. Положительные и отрицательные черты характера. Стойки игрока.			практическое занятие
13	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.		1	практическое занятие
14	Ускорения, старты из различных положений.		1	практическое занятие
15	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты).		1	практическое занятие
16	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.		1	практическое занятие
17	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.		1	практическое занятие
18	Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой через сетку.		1	практическое занятие
19	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.		1	игра
20	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.		1	практическое занятие
21	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.		1	практическое занятие
22	Подвижные игры с элементами волейбола («Волна», «Неудобный бросок»)		1	игра
23	Подвижные игры с элементами волейбола («Волна», «Неудобный бросок»)		1	игра
<b>Футбол 11 часов</b>				
24	Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол. Стойки игрока.		1	беседа, практическое занятие
25	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед.		1	практическое занятие
26	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).		1	практическое занятие
27	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов.		1	практическое занятие
28	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу.		1	практическое занятие
29	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.		1	практическое занятие
30	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах.		1	практическое занятие
31	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас).		1	практическое занятие
32	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка.		1	практическое занятие
33	Подвижные игры на основе футбола («Точная передача», «Попади в ворота»)		1	игра



34	Подвижные игры на основе футбола («Точная передача», «Попади в ворота»)		1	игра
----	---	--	---	------

**2 год обучения(6 класс)**

№ п/п	Название темы	Количество часов		Формы организации деятельности
		теория	практика	
<b>Баскетбол 11 часов</b>				
1	Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком.		1	беседа, практическое занятие
2	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед		1	практическое занятие
3	Остановка двумя руками и прыжком.		1	практическое занятие
4	Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений		1	практическое занятие
5	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.		1	практическое занятие
6	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.		1	практическое занятие
7	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.		1	практическое занятие
8	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.		1	практическое занятие
9	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».		1	практическое занятие
10	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.		1	практическое занятие
11	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания.		1	игра
<b>Волейбол 12 часов</b>				
12	Основные линии разметки спортивного зала. Закрепление техники передачи		1	беседа, практическое занятие
13	Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения.		1	практическое занятие
14	Передачи двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча над собой, через сетку.		1	практическое занятие
15	Индивидуальные тактические действия в защите.		1	практическое занятие
16	Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).		1	практическое занятие
17	Прием мяча. Прием подачи.		1	практическое занятие

18	Закрепление техники приема мяча с подачи		1	практическое занятие
19	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.		1	игра
20	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.		1	практическое занятие
21	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.		1	практическое занятие
22	Подвижные игры, эстафеты с мячом.		1	игра
23	Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра.		1	игра
<b>Футбол 11 часов</b>				
24	Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.		1	беседа, практическое занятие
25	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.		1	практическое занятие
26	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема по прямой.		1	практическое занятие
27	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.		1	практическое занятие
28	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.		1	практическое занятие
29	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас).		1	практическое занятие
30	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка.		1	практическое занятие
31	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.		1	игра
32	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.		1	игра
33	Игра в мини-футбол.		1	игра
34	Подвижные игры на основе футбола («Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд»).		1	игра