

**Березовское муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №33»**

Согласовано на ШМО
Протокол № 1
от «28» августа 2025 г.

Принято
на Педагогическом совете
Протокол № 1
от «28» августа 2025 г.

Утверждаю:
директор БМАОУ СОШ №33
О.Н. Казанцева
Приказ №233
от «01» сентября 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»
(5-6 классы)**

Березовский

2025 год

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 140 часов в год; в неделю 4 часа

2 год обучения - всего 140 часов в год; в неделю 4 часа

Возраст детей: 10-12 лет

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

1 год обучения (5класс)

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.

Содержание курса внеурочной деятельности

1 год обучения (5 класс)

1.Баскетбол 45 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. 45 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 50 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 50 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. 50 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 40 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»).

Тематическое планирование 5-6 класс

№ п/п	Раздел	1 год (5 класс)	2 год (6 класс)	Всего по разделу
1	Основы знаний	В процессе занятий		
2	Баскетбол	45	50	95
3	Волейбол	45	50	95
4	Футбол	50	40	90
	ИТОГО	140 ч	140 ч	280

1 год обучения (5 класс)

№ п/п	Название темы	Количество часов		Формы организации деятельности
		теория	практика	
Баскетбол 45 часов				
1	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока.	1	3	беседа, практическое занятие
2	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	3	практическое занятие
3	Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).	1	3	практическое занятие
4	Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных	1	3	практическое занятие

	элементов техники передвижений.			
5	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.	1	3	практическое занятие
6	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	1	3	практическое занятие
7	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1	3	практическое занятие
8	Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1	3	практическое занятие
9	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли)	1	3	практическое занятие
10	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки»)	1	3	игра
11	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки»)	1	4	игра
Волейбол 45 часов				
12	Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Стойки игрока.	1	3	беседа, практическое занятие
13	Перемещение в стойке приставными шагами боком,	1	3	практическое занятие

	лицом и спиной вперед.			
14	Ускорения, старты из различных положений.	1	3	практическое занятие
15	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты).	1	2	практическое занятие
16	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	2	практическое занятие
17	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1	3	практическое занятие
18	Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой через сетку.	1	3	практическое занятие
19	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.	1	3	игра
20	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1	3	практическое занятие
21	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	1	2	практическое занятие
22	Подвижные игры с элементами волейбола («Волна», «Неудобный бросок»)	1	4	игра
23	Подвижные игры с элементами волейбола («Волна», «Неудобный бросок»)	1	2	игра
Футбол 50 часов				
24	Утренняя физическая зарядка. Пред-матчевая разминка.	1	5	беседа,

	Что запрещено при игре в футбол. Стойки игрока.			практическое занятие
25	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед.	1	5	практическое занятие
26	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1	5	практическое занятие
27	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов.	1	5	практическое занятие
28	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу.	1	5	практическое занятие
29	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1	4	практическое занятие
30	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах.	1	2	практическое занятие
31	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас).	1	2	практическое занятие
32	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка.	1	2	практическое занятие
33	Подвижные игры на основе футбола («Точная передача», «Попади в ворота»)	1	2	игра
34	Подвижные игры на основе футбола («Точная передача», «Попади в ворота»)	1	2	игра

п/п	Название темы	Количество часов		Формы организации деятельности
		теория	практика	
Баскетбол 50 часов				
1	Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком.	1	2	беседа, практическое занятие
2	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	2	практическое занятие
3	Остановка двумя руками и прыжком.	1	2	практическое занятие
4	Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений	1	3	практическое занятие
5	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	5	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	5	практическое занятие
7	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	1	5	практическое занятие
8	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1	5	практическое занятие
9	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».	1	1	практическое занятие
10	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение	1	5	практическое занятие

	(5:0) без изменения позиций игроков.			
11	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания.	1	4	игра
Волейбол 50 часов				
12	Основные линии разметки спортивного зала. Закрепление техники передачи	1	2	беседа, практическое занятие
13	Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения.	1	2	практическое занятие
14	Передачи двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча над собой, через сетку.	1	4	практическое занятие
15	Индивидуальные тактические действия в защите.	1	5	практическое занятие
16	Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).	1	5	практическое занятие
17	Прием мяча. Прием подачи.	1	5	практическое занятие
18	Закрепление техники приема мяча с подачи	1	5	практическое занятие
19	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.	1	1	игра
20	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1	1	практическое занятие
21	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	1	1	практическое занятие
22	Подвижные игры, эстафеты с мячом.	1	2	игра
23	Перемещение на площадке. Игры и игровые задания.	1	5	игра

	Учебная игра.			
Футбол 40 часов				
24	Утренняя физическая зарядка. Пред-матчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.	1	2	беседа, практическое занятие
25	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1	2	практическое занятие
26	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой.	1	5	практическое занятие
27	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.	1	5	практическое занятие
28	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.	1	5	практическое занятие
29	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас).	1	1	практическое занятие
30	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка.	1	1	практическое занятие
31	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1	1	игра
32	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1	2	игра
33	Игра в мини-футбол.	1	2	игра

34	Подвижные игры на основе футбола («Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд»).	1	2	игра
----	---	---	---	------

Электронные образовательные ресурсы по физической культуре.

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.
[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0>
3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
4. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
5. Сайт "Я иду на урок физкультуры"
<http://spo.1september.ru/urok/>
6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
7. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
8. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
9. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
10. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
11. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
12. <http://sportlaws.infosport.ru> Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта
13. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
14. members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п
15. <http://www.sportreferats.narod.ru/>
16. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть ... Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.

17. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php
18. Журнал "Теория и практика физической культуры" <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>
19. Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>
20. Спортивные ресурсы в сети Интернет http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php
21. <http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал «Физическая культура».
22. <http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm> - Журнал «Теория и практика физической культуры».
23. <http://sporttenles.boom.ru> – Правила различных спортивных игр.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830077

Владелец Казанцева Ольга Николаевна

Действителен с 05.11.2025 по 05.11.2026