

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО «БРАТСКИЙ РАЙОН»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«АЛЕКСАНДРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

**РАССМОТРЕНО**  
Заседание ШМО учителей  
естественно –  
математического цикла  
МКОУ «Александровская  
СОШ»  
Протокол № 1  
от «28» августа 2020г.  
Руководитель ШМО  
Посова М.А. *Посова*

**СОГЛАСОВАНО**  
Заседание методического  
совета  
МКОУ «Александровская  
СОШ»  
Протокол № 1  
от «29» августа 2020 г.  
Зам. директора по УР  
Степанова Л.Н. *Степанова*

**УТВЕРЖДАЮ**  
Приказ № 44/1  
от «30» августа 2020 г.  
Директор МКОУ  
«Александровская СОШ»  
МО «Братский район»  
Астапова Л.Н. *Астапова*



**Рабочая программа**  
внеурочной деятельности  
**«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**  
(базовый уровень)  
для учащихся 5, 6 классов

срок реализации: два года.

**Образовательная область: «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Разработал:  
учитель математики  
Кривенко Николай Николаевич.

с. Александровка, 2020 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности «**Спортивные игры**» для учащихся 5, 6 классов разработана на основе требований к результатам освоения ООП ООО МКОУ «Александровская СОШ» в соответствии с ФГОС ООО.

**Цель программы:** формирование интереса и потребности школьника к занятиям физической культуры и спортом, популяризация игр (баскетбол, волейбол) среди учащихся.

**Задачи программы:**

- помочь учащимся овладеть теоретическими и практическими приемами спортивных игр (баскетбол, волейбол);
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость скоростно-силовую;
- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность и настойчивость.

Данная программа по внеурочной деятельности формирует у учащихся целостное представление о физической культуре и спорту. Занятия проводятся в смешанных группах, состоящих из обучающихся разных классов и параллелей. Рабочая программа «Спортивные игры» для учащихся 5, 6 классов рассчитана на 68 часов: 5 класс - 34 часа, 6 класс - 34 часа.

Используемый УМК:

| <b>Автор/авторский коллектив</b> | <b>Наименование учебника</b> | <b>Класс</b> | <b>Наименование издателя учебника</b> |
|----------------------------------|------------------------------|--------------|---------------------------------------|
| М.Я.Виленский                    | Физическая культура          | 5,6          | «Просвещение»                         |

#### **Результаты освоения учебного предмета**

**Личностными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются: проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

**Метапредметными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления; общение и взаимодействие со сверстниками; обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.; занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

**Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**Предметные результаты:** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;

- жесты судьи спортивных игр;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;

- выполнять технические приёмы и тактические действия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;

- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;

- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;

- проводить судейство спортивных игр.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 5 класс

#### **Пионербол (7 ч):**

Правила организация спортивной игры. Игра.  
Терминология избранной игры. Игра.  
Основы правильной техники элементов игры. Игра.  
Поведение игроков в нападении и защите. Игра.  
Законы спортивного благополучия. Игра.

#### **Футбол (9 ч):**

Основные элементы стоек, передвижений, остановок, поворотов. Игра.  
Остановка и удары по мячу. Игра.  
Ведения мяча. Игра.  
Удары по воротам. Игра.  
Индивидуальная техника защиты. Игра.  
Техника владения мячом. Игра.  
Тактика игры. Игра.

#### **Волейбол (9 ч):**

Основные элементы стоек, передвижений, остановок, стоек. Игра.  
Прием и передача мяча. Игра.  
Нижняя прямая подача. Игра.  
Тактика игры. Игра.

#### **Баскетбол (9 ч):**

Основные элементы техники передвижения. Игра.  
Ловля и передача мяча. Игра.  
Ведением мяча. Игра.  
Броски мяча. Игра.  
Техника нападения и защиты, владения мячом. Игра.  
Тактика игры. Игра.

### 6 класс

#### **Футбол (5 ч):**

Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой.  
Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.  
Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.  
Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.  
Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

#### **Русская лапта (6 ч):**

Русская лапта. Основные правила игры.  
Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении и защите.  
Стойки и перемещения, удары по мячу. Ловля и передача мяча .  
Игра в защите. Осаливание.  
Игра в нападении. Перебежки.

#### **Волейбол (6ч):**

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.

Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.

Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.

Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.

#### **Настольный теннис (5 ч):**

Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры.

Техника перемещений.

Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.

Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов.

Свободная игра. Игра на счет.

#### **Бадминтон (6 ч):**

Основы техники и тактики. Способы держания ракетки.

Игровые стойки в бадминтоне. Передвижения по площадке.

Техника выполнения ударов.

Техника выполнения подачи.

Свободная игра. Игра на счет.

#### **Баскетбол (6ч):**

Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения.

Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.

Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии.

Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.

Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

| № уроков               | Тема  | Кол-во часов | Примечания |
|------------------------|---|--------------|------------|
| <b>Пионербол (7 ч)</b> |   |              |            |
| 1,2                    | Пионербол. Правила организация спортивной игры. ТБ.                             | 2            |            |
| 3                      | Пионербол. Терминология избранной игры. Игра.                                   | 1            |            |
| 4,5                    | Пионербол. Основы правильной техники элементов игры. Игра.                      | 2            |            |
| 6                      | Пионербол. Поведение игроков в нападении и защите. Игра.                        | 1            |            |
| 7                      | Законы спортивного благополучия. Игра.  | 1            |            |
| <b>Футбол (9 ч)</b>    |   |              |            |
| 8                      | Основные элементы стоек, передвижений, остановок, поворотов. ТБ. Игра в футбол. | 1            |            |
| 9                      | Остановка и удары по мячу. Игра в футбол.                                       | 1            |            |
| 10,11                  | Ведения мяча. Игра в футбол.  | 2            |            |
| 12                     | Удары по воротам. Игра в футбол.  | 1            |            |
| 13,14                  | Индивидуальная техника защиты. Игра в футбол.                                   | 2            |            |
| 15                     | Техника владения мячом. Игра в футбол.  | 1            |            |
| 16                     | Тактика игры. Игра в футбол.  | 1            |            |
| <b>Волейбол (9 ч)</b>  |   |              |            |
| 17,18                  | Основные элементы стоек, передвижений, остановок, стоек. ТБ. Игра в волейбол.   | 2            |            |
| 19-21                  | Прием и передача мяча. Игра в волейбол.   | 3            |            |
| 22-24                  | Нижняя прямая подача. Игра в волейбол.  | 3            |            |
| 25                     | Тактика игры. Игра в волейбол.  | 1            |            |
| <b>Баскетбол (9 ч)</b> |   |              |            |
| 26                     | Основные элементы техники передвижения. ТБ. Игра в баскетбол.                   | 1            |            |
| 27,28                  | Ловля и передача мяча. Игра в баскетбол.  | 2            |            |
| 29,30                  | Ведением мяча. Игра в баскетбол.  | 2            |            |
| 31,32                  | Броски мяча. Игра в баскетбол.  | 2            |            |
| 33                     | Техника нападения и защиты, владения мячом. Игра в баскетбол.                   | 1            |            |
| 34                     | Тактика игры. Игра в баскетбол.   | 1            |            |
|                        | <b>Итого:</b>   | <b>34</b>    |            |

**6 класс**

| <b>№ уроков</b>                | <b>Тема</b>   | <b>Кол-во часов</b> | <b>Примечания</b> |
|--------------------------------|---|---------------------|-------------------|
| <b>Футбол (5 ч)</b>            |   |                     |                   |
| 1                              | ТБ. Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Игра в футбол.                              | 1                   |                   |
| 2                              | Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Игра в футбол.                                     | 1                   |                   |
| 3                              | Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Игра в футбол.              | 1                   |                   |
| 4                              | Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.                | 1                   |                   |
| 5                              | Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Игра в футбол.        | 1                   |                   |
| <b>Русская лапта (6 ч)</b>     |   |                     |                   |
| 6                              | Русская лапта. Основные правила игры. ТБ.   | 1                   |                   |
| 7                              | Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении и защите. Игра в лапту.                         | 1                   |                   |
| 8                              | Стойки и перемещения, удары по мячу. Ловля и передача мяча. Игра в лапту.                           | 1                   |                   |
| 9                              | Игра в защите. Осаливание. Игра в лапту.  | 1                   |                   |
| 10,11                          | Игра в нападении. Перебежки. Игра в лапту.  | 2                   |                   |
| <b>Волейбол (6ч)</b>           |   |                     |                   |
| 12                             | Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. ТБ. Игра в волейбол.                    | 1                   |                   |
| 13                             | Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Игра в волейбол.                                      | 1                   |                   |
| 14                             | Передача на точность. Встречная передача. Игра в волейбол.  | 1                   |                   |
| 15                             | Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Игра в волейбол.                         | 1                   |                   |
| 16                             | Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. Игра в волейбол. | 1                   |                   |
| 17                             | Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме. Игра в волейбол.                  | 1                   |                   |
| <b>Настольный теннис (5 ч)</b> |   |                     |                   |
| 18                             | Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. ТБ. Игра в теннис.          | 1                   |                   |
| 19                             | Техника перемещений. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Игра в теннис.                       | 1                   |                   |
| 20                             | Изучение подач. Тренировка ударов «накат» справа и слева. Игра в теннис.                            | 1                   |                   |
| 21,22                          | Сочетание ударов. Свободная игра. Игра на счет.   | 2                   |                   |
| <b>Бадминтон (6 ч)</b>         |   |                     |                   |
| 23                             | Основы техники и тактики. Способы держания ракетки. ТБ. Игра в бадминтон.                           | 1                   |                   |
| 24                             | Игровые стойки в бадминтоне. Передвижения по площадке.  | 1                   |                   |
| 25                             | Техника выполнения ударов. Игра в бадминтон.  | 1                   |                   |

|                       |   |           |  |
|-----------------------|---|-----------|--|
| 26                    | Техника выполнения подачи. Игра в бадминтон.  | 1         |  |
| 27,28                 | Свободная игра в бадминтон. Игра на счет.   | 2         |  |
| <b>Баскетбол (6ч)</b> |   |           |  |
| 29                    | Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. ТБ. Игра в баскетбол.                          | 1         |  |
| 30                    | Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Игра в баскетбол.   | 1         |  |
| 31                    | Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Игра в баскетбол. | 1         |  |
| 32                    | Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии. Игра в баскетбол.                  | 1         |  |
| 33                    | Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения. Игра в баскетбол.                                    | 1         |  |
| 34                    | Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Игра в баскетбол.                               | 1         |  |
|                       | <b>Итого:</b>   | <b>34</b> |  |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575795

Владелец Астапова Людмила Николаевна

Действителен с 12.07.2021 по 12.07.2022