МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ -

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 25 ИМЕНИ В.Г. ФЕОФАНОВА

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол № 25 от 24.06.2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ-СОШ №25
_____ О.А. Добычина
Приказ № 576-о от 01.07.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА»

для основного общего образования (5-6 классы)

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Игровые виды спорта» для 5–6 классов разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (далее — ФГОС ООО), Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», а также с учетом методических рекомендаций по организации внеурочной деятельности (письмо Минобрнауки России от 14.12.2015 № 09-3564) и примерной программы по физической культуре для 5–9 классов.

Программа составлена на основе примерной рабочей программы внеурочной деятельности «Спортивные игры» (авт. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, М.: Просвещение, 2013) и адаптирована для обучающихся 5–6 классов с учетом возрастных особенностей и материально-технической базы общеобразовательной организации.

1.1. Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена необходимостью формирования у обучающихся устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни, укрепления физического и психического здоровья, а также профилактики гиподинамии и вредных привычек. Игровые виды спорта (баскетбол, волейбол, футбол) обладают высоким оздоровительным, воспитательным и развивающим потенциалом. Они способствуют гармоничному физическому развитию, совершенствованию двигательных навыков, воспитанию морально-волевых качеств, формированию навыков командного взаимодействия и социальной адаптации. Программа ориентирована на удовлетворение потребностей обучающихся в двигательной активности и создание условий для освоения основ техники и тактики спортивных игр.

1.2. Цель программы

Укрепление здоровья, физическое развитие и подготовленность обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол).

1.3. Задачи программы

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;

- обучение технике и тактике спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол);
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры, гигиены и здорового образа жизни;
- воспитание моральных и волевых качеств, навыков коллективного взаимодействия.

2. Планируемые результаты освоения курса

2.1. Личностные результаты

- формирование культуры здоровья — отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;
- развитие навыков сотрудничества и взаимопомощи в командной деятельности.

2.2. Метапредметные результаты

Коммуникативные:

- способность выделять ценность здоровья и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Регулятивные:

- соотнесение известного и неизвестного;
- планирование собственной деятельности;
- оценка и самооценка результатов деятельности;
- способность к волевому усилию.

Познавательные:

- формулирование цели, выделение необходимой информации, структурирование знаний;
- выбор эффективных способов решения учебной задачи;
- рефлексия, анализ и синтез, сравнение, классификация;
- действия постановки и решения проблемы.

2.3. Предметные результаты

По окончании курса обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- 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;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр.

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;
- 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;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

2.4. Воспитательные результаты

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром;
- сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

3. Общая характеристика курса

Программа курса внеурочной деятельности «Игровые виды спорта» реализуется в 5–6 классах. Общий объем — 34 часа (1 час в неделю в каждом классе). Программа построена на принципах доступности, последовательности и систематичности, с учетом возрастных и физиологических особенностей обучающихся 11–13 лет.

Содержание курса включает теоретические сведения (основы знаний) и практическую подготовку (общую физическую подготовку, специальную подготовку по баскетболу, волейболу, футболу, подвижные игры и эстафеты).

Формы проведения занятий:

- **Однонаправленные занятия** — посвящены одному из компонентов подготовки: технике, тактике или общефизической подготовке;
- **Комбинированные занятия** — включают два-три компонента в различных сочетаниях (техническая и физическая, техническая и тактическая подготовка);
- **Целостно-игровые занятия** — построены на учебной двусторонней игре по упрощенным правилам;
- **Контрольные занятия** — прием нормативов, выполнение контрольных упражнений с целью получения данных об уровне технико-физической подготовленности.

Распределение учебного времени по видам спорта (в каждом классе):

- Баскетбол — 12 часов;
- Волейбол — 12 часов;
- Футбол — 10 часов.

4. Содержание программы

4.1. 5 класс

Баскетбол (12 ч)

- *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.
- *Специальная подготовка.* Стойки игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой). Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Ловля мяча на месте и в движении (низко летящего и летящего на уровне головы). Ведение мяча на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости. Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.
- *Подвижные игры:* «Охотники и утки», «Летает – не летает», «Брось – поймай», «Выстрел в небо», «Школа мяча», «Гонка мяча».

Волейбол (12 ч)

- *Основы знаний.* Волейбол — игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка. Правила безопасности при занятиях спортивными играми.
- *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках — ловля мяча на месте и в движении (низко летящего и летящего на уровне головы). Стойка игрока, передвижение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, в парах, над собой, через сетку. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3–6 м от сетки. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, пионербол.
- *Подвижные игры:* «Брось и попади», «Сумей принять», «Брось – поймай», «Кто лучший?», «Волна», «Неудобный бросок».

Футбол (10 ч)

- *Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания. Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

- *Специальная подготовка.* Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы и подошвой. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Вбрасывание из-за «боковой» линии. Игры и игровые задания.
- *Подвижные игры:* «Точная передача», «Попади в ворота», «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

4.2. 6 класс

Баскетбол (12 ч)

- *Основы знаний.* Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения — путь к здоровью, работоспособности и долголетию.
- *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки. Тактические действия: выравнивание и выбивание мяча; комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом; тактика свободного нападения; позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; комбинация из освоенных элементов (ловля, передача, ведение, бросок). Тестирование уровня развития двигательных способностей.
- *Подвижные игры и эстафеты:* «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяса после ведения и остановки. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол (12 ч)

- *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Гигиенические правила — как их соблюдение способствует укреплению здоровья.
- *Специальная подготовка.* Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения, в парах, тройках, над собой, через сетку. Индивидуальные тактические действия в защите. Верхняя прямая подача (с расстояния 3–6 м от сетки, через сетку). Прием мяча. Прием подачи. Подвижные игры и эстафеты с мячом. Перемещение на площадке. Учебная игра.

- *Подвижные игры:* «Волна», «Неудобный бросок», эстафеты.

Футбол (10 ч)

- *Основы знаний.* Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол. Правила безопасности при занятиях спортивными играми.
- *Специальная подготовка.* Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии. Передачи мяча в парах. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров (мини-футбол). Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
- *Подвижные игры:* «Точная передача», «Попади в ворота», «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

5. Тематическое планирование

5.1. 5 класс (34 часа)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
Баскетбол		**12**
1	Стойки и перемещения баскетболиста	1
2	Остановки: «прыжком», «в два шага»	1
3	Передачи мяча	1
4	Ловля мяча	1
5	Ведение мяча	1
6	Броски в кольцо	1
7	Подвижные игры на основе баскетбола	4

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
8	Учебная игра по упрощенным правилам	2
Волейбол		**12**
9	Перемещения в стойке волейболиста	2
10	Передача мяча сверху двумя руками	3
11	Нижняя прямая подача с середины площадки	2
12	Прием мяча снизу двумя руками	2
13	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	3
Футбол		**10**
14	Стойки и перемещения футболиста	1
15	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу	1
16	Удар внутренней стороной стопы по катящемуся мячу	1
17	Остановка катящегося мяча	1
18	Передачи мяча в парах	1
19	Ведение мяча	1
20	Подвижные игры с элементами футбола	2
21	Учебная игра в мини-футбол	2
Итого		**34**

5.2. 6 класс (34 часа)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
Баскетбол		**12**
1	Стойки и перемещения баскетболиста	1
2	Передачи мяча на месте и в движении	1
3	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1
4	Броски в кольцо с места и в движении	1
5	Тактические действия в защите (выравнивание и выбивание мяча)	1
6	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение 5:0	1
7	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие «отдай мяч и выйди»	1
8	Тестирование уровня развития двигательных способностей	1
9	Учебная игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	3
10	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	1
Волейбол		**12**
11	Закрепление техники передачи мяча	3
12	Индивидуальные тактические действия в защите	2
13	Верхняя прямая подача	2

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
14	Закрепление техники приема мяча с подачи	2
15	Подвижные игры и эстафеты с мячом. Двусторонняя учебная игра	3
Футбол		**10**
16	Остановка катящегося мяча	2
17	Ведение мяча с обводкой стоек	3
18	Удары по катящемуся мячу. Передачи мяча	1
19	Игра по упрощенным правилам (мини-футбол)	2
20	Подвижные игры с элементами футбола	2
Итого		**34**

6. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимы:

- спортивный зал (или спортивная площадка);
- баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи;
- баскетбольные кольца, волейбольная сетка, футбольные ворота;
- гимнастические скамейки, стенки, канаты;
- скакалки, малые мячи для метания, набивные мячи;
- секундомер, свисток, судейская атрибутика.

7. Формы контроля и оценки

Оценка результатов освоения программы осуществляется в форме:

- текущего контроля (наблюдение за выполнением технических приёмов и тактических действий);
- контрольных занятий (сдача нормативов, выполнение контрольных упражнений);
- участия в учебных играх и соревнованиях;
- тестирования уровня развития двигательных способностей.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 145792345010397423411790935696345598984963060873

Владелец Добычина Ольга Александровна

Действителен С 08.04.2026 по 08.04.2027