

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Мурманской области  
Муниципальное казённое учреждение  
Управление образования Ковдорского муниципального округа  
МБОУ «СОШ № 1»

Приложение  
к Основной образовательной программе  
начального общего образования  
МБОУ «СОШ №1» г.Ковдора,  
утвержденной приказом  
от 30 августа 2024г №263-1

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**  
**«Спортивные игры»**  
**5-7 класс**

**2024**

### Аннотация

|  |   |
|--|---|
| Название курса<br>внеурочной<br>деятельности | Спортивные игры   |
| Класс  | 5-7 классы  |
| Срок реализации                              | 3 года  |
| Уровень                                      | Базовый   |
| Стандарт                                     | ФГОС ООО  |
| Кол-во часов                                 | 102 часа  |
| Цель курса                                   | <p>Основной целью программы «Спортивные игры» является укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.</p> <p>Цель конкретизирована следующими задачами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;</li> <li>- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;</li> <li>- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;</li> <li>- обучение технике и тактике спортивных игр;</li> <li>- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости);</li> <li>- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;</li> <li>- воспитание моральных и волевых качеств.</li> </ul> |
| УМК  | Справочник спортивные игры Н.А.Федорова<br>ФГОС Физическая культура   |

## 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные и метапредметные результаты выпускников основной школы, формируемые при изучении курса, совпадают с заявленными в ООП ООО МБОУ Гимназия №1.

### Предметные результаты:

Выпускник научится:

- правилам игры в волейбол, баскетбол, футбол;
- применять правила на практике

Выпускник получит возможность научиться:

- разрабатывать для себя режим дня и режим питания.
- основным гигиеническим правилам.
- адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье.

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

| №          | Содержание курса  | Формы организации и виды деятельности                                   |
|------------|---|---|
| <b>ОФП</b> |   |   |
| 1          | Основная стойка, построение в шеренгу.<br>Упражнения для формирования осанки.<br>Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.<br>Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом.<br>Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде.<br>Бег с преодолением препятствий.<br>Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут.<br>Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку.<br>Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита.<br>Лазание по гимнастической стенке, канату.<br>Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация.<br>Упражнения в висах и упорах.<br>Бег с высокого старта на 30, 40 метров. .<br>Челночный бег 3х10 метров, 3х15 метров, бег до 10 минут.<br>Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега. | Однонаправленные занятия.<br><br>Спортивно-оздоровительная деятельность |

|                  |   |   |
|------------------|---|---|
|                  | <p>Броски набивного мяча 1 кг.<br/> Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров.<br/> Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров.<br/> Бег с преодолением препятствий.<br/> Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, бег до 10 минут.<br/> Упражнения с гантелями.</p>   |   |
| <b>БАСКЕТБОЛ</b> |   |   |
|                  | <p><i>1. Основы знаний.</i><br/> Основные части тела.<br/> Мышцы, кости и суставы.<br/> Как укрепить свои кости и мышцы.<br/> Физические упражнения.<br/> Режим дня и режим питания.<br/> Товарищ и друг.<br/> В чём сила командной игры.<br/> Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию. Антропометрические измерения.<br/> Питание и его значение для роста и развития.<br/> Закаливание организма.</p> <p><i>2. Специальная подготовка.</i><br/> Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);<br/> передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.<br/> Стойка игрока, передвижение в стойке.<br/> Остановка в движении по звуковому сигналу.<br/> Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста.<br/> Остановка прыжком.<br/> Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.<br/> Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.<br/> Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.<br/> Остановка в два шага и прыжком.<br/> Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении.<br/> Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления.<br/> Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.</p> <p>Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.<br/> Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после</p> | <p>Теоретический вид деятельности</p> <p>Однонаправленные занятия<br/> Практический вид деятельности</p> <p>Комбинированные занятия</p> |

|                 |   |   |
|-----------------|---|---|
|                 | <p>ведения.<br/>Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.</p> <p>Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.</p>   | <p>Игровая деятельность</p> <p>Контрольные занятия</p>  |
| <b>ВОЛЕЙБОЛ</b> |   |   |
|                 | <p><i>1. Основы знаний.</i><br/>Волейбол – игра для всех.<br/>Основные линии разметки спортивного зала.<br/>Положительные и отрицательные черты характера.<br/>Здоровое питание.<br/>Экологически чистые продукты.<br/>Утренняя физическая зарядка.<br/>Основы знаний.<br/>Основные правила игры в волейбол.<br/>Что такое безопасность на спортивной площадке.<br/>Правила безопасности при занятиях спортивными играми.<br/>Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья<br/>Основные правила игры в волейбол.<br/>Самоконтроль и его основные приёмы.<br/>Мышечная система человека.<br/>Понятие о здоровом образе жизни.<br/>Режим дня и здоровый образ жизни.<br/>Утренняя физическая зарядка.</p> <p><i>2. Специальная подготовка.</i><br/>Специальная разминка волейболиста.<br/>Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения.<br/>Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.<br/>Стойка игрока, передвижение в стойке.<br/>Приём мяча снизу двумя руками.<br/>Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх.<br/>Нижняя прямая подача.<br/>Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.<br/>Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.</p> <p>Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»<br/>Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».<br/>Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».</p> | <p>Теоретический вид деятельности</p> <p>Однонаправленные занятия</p> <p>Практический вид деятельности</p> <p>Комбинированные занятия</p> <p>Игровая деятельность</p> |

|        |   |  |
|--------|---|--|
|        | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.   | Контрольные занятия  |
| ФУТБОЛ |   |  |
|        | <p><i>1. Основы знаний.</i><br/> Влияние занятий футболом на организм школьника.<br/> Причины переохлаждения и перегревания организма человека.<br/> Признаки простудного заболевания.<br/> Утренняя физическая зарядка.<br/> Предматчевая разминка.<br/> Что запрещено при игре в футбол.<br/> Основные правила игры в волейбол.<br/> Самоконтроль и его основные приёмы.<br/> Мышечная система человека.<br/> Понятие о здоровом образе жизни.<br/> Режим дня и здоровый образ жизни.<br/> Утренняя физическая зарядка.<br/> Различие между футболом и мини-футболом (футзалом).<br/> Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).<br/> Закаливание организма зимой.</p> <p><i>2. Специальная подготовка.</i><br/> Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу.<br/> Передачи мяча в парах.<br/> Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.<br/> Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.<br/> Приём мяча снизу двумя руками.<br/> Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх.<br/> Нижняя прямая подача.<br/> Остановка катящегося мяча.<br/> Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень.<br/> Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов</p> <p>Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».<br/> Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».<br/> Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».<br/> Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».</p> | <p>Теоретический вид деятельности</p> <p>Однонаправленные Занятия</p> <p>Практический вид деятельности</p> <p>Комбинированные занятия</p> <p>Соревновательный вид деятельности</p> |

|   |                     |
|---|---------------------|
| Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков. | Контрольные занятия |
|---|---------------------|

| <b>Формы проведения занятий и виды деятельности</b> |   |
|---|---|
| Однонаправленные занятия                            | Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.   |
| Комбинированные занятия                             | Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.            |
| Целостно-игровые занятия                            | Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.  |
| Контрольные занятия                                 | Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне техникотактической и физической подготовленности занимающихся. |

### 3. Тематическое планирование.

#### 3.1. Тематическое планирование 5 класс

| №                            | Тема                               | Основное содержание занятия  | Кол-во часов |
|------------------------------|------------------------------------|--|--------------|
| <b>Баскетбол</b>             |                                    |  | <b>12</b>    |
| <i>Технические действия:</i> |                                    |  |              |
| 1                            | Стойки и перемещения баскетболиста | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 2            |
| 2                            | Остановки:                         |  |              |
|                              | «Прыжком»                          |  | 1            |
|                              | «В два шага»                       |  | 1            |
| 3                            | Передачи мяча                      | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления   | 1            |

|   |                 |  |   |
|---|-----------------|--|---|
| 4 | Ловля мяча      | защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).   | 1 |
| 5 | Ведение мяча    | Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. | 1 |
| 6 | Броски в кольцо | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.<br>Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.                                   | 1 |

### 3.2. Тематическое планирование 6 класс

| №                           | Тема                    |  | Кол-во часов |
|-----------------------------|-------------------------|--|--------------|
| <b>Баскетбол</b>            |                         |  | <b>12</b>    |
| <i>Технические действия</i> |                         |  |              |
| 1                           | Стойки и перемещения    | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 1            |
| 2                           | Остановки баскетболиста |  | 1            |
| 3                           | Передачи мяча           | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).  | 1            |
| 4                           | Ловля мяча              |  | 1            |
| 5                           | Ведение мяча            | Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.   | 1            |

|                             |   |  |           |
|-----------------------------|---|--|-----------|
| 6                           | Броски в кольцо                               | Броски одной и двумя руками с  | 1         |
|                             |   | места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.  |           |
| <i>Тактические действие</i> |   |  |           |
| 7                           | Игра в защите                                 | Выравнивание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.   | 1         |
| 8                           | Игра в нападении                              | 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. | 1         |
| 9                           | Тестирование                                  | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.  | 1         |
| 10                          | Игра. Участие в соревнованиях                 | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Привлечение к участию в соревнованиях.   | 3         |
| <b>Волейбол</b>             |   |  | <b>12</b> |
| 1                           | Закрепление техники передачи                  | Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передачи двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча над собой, через сетку.   | 3         |
| 2                           | Индивидуальные тактические действия в защите. | Индивидуальные тактические действия в защите.  | 2         |
| 3                           | Верхняя прямая подача                         | Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).   | 2         |
| 4                           | Закрепление техники приема мяча с подачи      | Прием мяча. Прием подачи.  | 2         |

|               |   |  |           |
|---------------|---|--|-----------|
| 5             | Подвижные игры и эстафеты.<br>Двусторонняя учебная игра | Подвижные игры, эстафеты с мячом.<br>Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра.<br>Приложение №4.            | 3         |
| <b>Футбол</b> |   |  | <b>10</b> |
| 1             | Остановка катящегося мяча.                              | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.  | 2         |
| 2             | Ведение мяча.   | Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. | 3         |
| 3             | Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)      | Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.<br>Игра в мини-футбол.      | 3         |
| 4             | Подвижные игры  | Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд»<br>Приложение №4.  | 2         |
|               | <b>Физическая подготовка в процессе занятий</b>         |  |           |
|               | <b>Итого</b>  |  | <b>34</b> |

### 3.3 Тематическое планирование 7 класс

| №                           | Тема                    |  | Кол-во часов |
|-----------------------------|-------------------------|--|--------------|
| <b>Баскетбол</b>            |                         |  | <b>24</b>    |
| <i>Технические действия</i> |                         |  |              |
| 1                           | Стойки и перемещения    | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 2            |
| 2                           | Остановки баскетболиста |  | 2            |
| 3                           | Передачи мяча           | Ловля и передача мяча двумя руками от  | 2            |

|   |              |   |   |
|---|--------------|---|---|
| 4 | Ловля мяча   | грудь и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника. | 2 |
| 5 | Ведение мяча | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в   | 2 |

|   |                 |  |   |
|---|-----------------|--|---|
|   |                 | движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. |   |
| 6 | Броски в кольцо | Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра.     | 2 |

*Тактические действия*

|    |                         |  |   |
|----|-------------------------|--|---|
| 7  | Игра в защите           | Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.  | 2 |
| 8  | Игра в нападении        | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменениями позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | 2 |
| 9  | Тестирование            | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.  | 2 |
| 10 | Участие в соревнованиях | Игра по правилам баскетбола. Участие в школьных соревнованиях.   | 6 |

**Волейбол**

**12**

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| 1 | Индивидуальные тактические действия в нападении. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. | 1 |
|---|--|---|---|

|               |  |   |           |
|---------------|--|---|-----------|
| 2             | Индивидуальные тактические действия в защите.        | Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка.  | 2         |
| 3             | Закрепление техники передачи                         | Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заданную часть площадки.   | 3         |
|               |  | Комбинации из освоенных элементов.  |           |
| 4             | Верхняя прямая подача                                | Верхняя прямая подача   | 1         |
| 5             | Закрепление техники приема мяча с подачи             | Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.   | 2         |
| 6             | Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра | Подвижные игры и эстафеты. Приложение №4. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке. Игра по правилам.  | 3         |
| <b>Футбол</b> |  |   | <b>10</b> |
| 1             | Удар по мячу   | Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.<br>Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень | 2         |
| 2             | Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника, ведущей и не ведущей ногой.<br>Ложные движения.   | 3         |
| 3             | Игра по упрощенным правилам.                         | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.   | 2         |
| 4             | Подвижные игры.                                      | Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».<br>Эстафеты.   | 3         |
|               | <b>итого</b>   |   | <b>34</b> |