

Документ подписан электронной подписью.

Приложение Основной образовательной программе  
основного общего образования  
муниципального бюджетного общеобразовательного  
учреждения «Гимназия № 1»,  
утвержденной приказом по МБОУ Гимназия № 1  
№ 320 от 01.09.2023

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

Документ подписан электронной подписью.

**Аннотация**

Название курса внеурочной 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 ФГОС Физическая культура

Документ подписан электронной подписью.

## 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. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. . Челночный бег 3х10 метров, 3х15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега.	Однонаправленные занятия.  Спортивно-оздоровительная деятельность

Документ подписан электронной подписью.

	<p>Броски набивного мяча 1 кг. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 минут. Упражнения с гантелями.</p>	
<b>БАСКЕТБОЛ</b>		
	<p><i>1. Основы знаний.</i> Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания. Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию. Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Закаливание организма.</p> <p><i>2. Специальная подготовка.</i> 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. Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. 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 мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. 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. 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 Практический вид деятельности</p> <p>Комбинированные занятия</p>

Документ подписан электронной подписью.

	<p>ведения. 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> Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка. Основы знаний. Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.</p> <p><i>2. Специальная подготовка.</i> 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. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.</p> <p>Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?» Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок». 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
<b>ФУТБОЛ</b>		
	<p><i>1. Основы знаний.</i>  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.  Основные правила игры в волейбол.  Самоконтроль и его основные приёмы.  Мышечная система человека.  Понятие о здоровом образе жизни.  Режим дня и здоровый образ жизни.  Утренняя физическая зарядка.  Различие между футболом и мини-футболом (фут залом).  Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).  Закаливание организма зимой.</p> <p><i>2. Специальная подготовка.</i>  Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу.  Передачи мяча в парах.  Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.  Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.  Приём мяча снизу двумя руками.  Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх.  Нижняя прямая подача.  Остановка катящегося мяча.  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.  Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов</p> <p>Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».  Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».  Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».  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>

Документ подписан электронной подписью.

	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

Документ подписан электронной подписью.

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. 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

Документ подписан электронной подписью.

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 действия</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

Документ подписан электронной подписью.

5	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	Подвижные игры, эстафеты с мячом. Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра. 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. Игра в мини-футбол.	3
4	Подвижные игры	Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд» 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

Документ подписан электронной подписью.

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
<i>Тактические действия</i>			
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
<b>Волейбол</b>			<b>12</b>
1	Индивидуальные тактические действия в нападении.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке.	1

Документ подписан электронной подписью.

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. 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. Ложные движения.	3
3	Игра по упрощенным правилам.	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	2

Документ подписан электронной подписью.

4	Подвижные игры.	Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой». Эстафеты. Приложение №4.	3
	<b>Физическая подготовка в процессе занятий</b>		
	<b>Итого</b>		<b>34</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**



**ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.  
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.**

**ПОДПИСЬ**

**Общий статус подписи:**

Подпись верна

**Сертификат:**

00BC91F845AECDFC2AD863A70F51060215

**Владелец:**

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ГИМНАЗИЯ № 1", Скальская, Зоя Николаевна,  
gimnazium@edumonch.ru, 510702149940, 5107110485, 00288104821,  
1025100654402, МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ГИМНАЗИЯ № 1",  
Директор, город Мончегорск, Бредова, дом 1, Мурманская область, RU

**Издатель:**

Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой  
Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77  
Москва, uc\_fk@roskazna.ru

**Срок действия:**

Действителен с: 02.06.2023 14:48:00 UTC+03  
Действителен до: 25.08.2024 14:48:00 UTC+03

**Дата и время создания ЭП:**

21.10.2023 09:32:23 UTC+03