

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Школа №34»

Рассмотрено	Рассмотрено	Рассмотрено
на заседании методического	на заседании методического	на заседании методического
объединения классных	объединения классных	объединения классных
руководителей	руководителей	руководителей
Протокол № 1 от 29.08.2025 г.	Протокол № 1 от 29.08.2025 г.	Протокол № 1 от 29.08.2025 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности

Спортивные игры

5 - 7 класс

Направление: развитие личности, профориентация, предпрофильная подготовка

Срок реализации программы: 1 год

Составитель учителя физической культуры: Китова Т.Ю.

Тольятти

2025

Программа внеурочной деятельности "Спортивные игры", автор Китова Т.Ю., приказ № 291 от 15.05.2024

Курс реализуется в 5- 7 классах, в 5 классе общий объем – 34 ч., периодичность проведения занятия 1 ч в неделю, в 6 классе общий объем – 34 ч, периодичность проведения занятия 1 ч в неделю, в 7 классе общий объем - 34 ч, периодичность проведения занятия 1 ч в неделю.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты

У учеников будут сформированы:

- Оценивать ситуации и поступки (ценностные установки, нравственная ориентация).
- Объяснять смысл своих оценок, мотивов, целей (личностная саморефлексия, способность к саморазвитию, мотивация к познанию, учёбе).
- Самоопределяться в жизненных ценностях (на словах) и поступать в соответствии с ними, отвечая за свои поступки (личностная позиция, российская и гражданская идентичность).

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД

Обучающийся научится:

- Определять и формулировать цель деятельности (понять свои интересы, увидеть проблему, задачу, выразить ее словесно)
- Составлять план действий по решению проблемы (задачи)
- Осуществлять действия по реализации плана, прилагая усилия для преодоления трудностей, сверяясь с целью и планом, поправляя себя при необходимости, если результат не достигнут.
- Соотносить результат своей деятельности с целью и оценивать его.

Познавательные УУД

Обучающийся научится:

- Извлекать информацию.
- Ориентироваться в своей системе знаний и осознавать необходимость нового знания. Делать предварительный отбор источников информации для поиска нового знания (энциклопедии, словари, справочники, СМИ, интернет-ресурсы и пр.)
- Добывать новые знания (информацию) из различных источников и разными способами (наблюдение, чтение, слушание)
- Перерабатывать информацию (анализировать, обобщать, классифицировать,

сравнивать, выделять причины и следствия) для получения необходимого результата – в том числе и для создания нового продукта.

- Преобразовывать

Коммуникативные УУД

Обучающийся научится:

- Доносить свою позицию до других, владея приемами монологической и диалогической речи. Понимать другие позиции (взгляды, интересы)
- Договариваться с людьми, согласуя с ними свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что-то сообща.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Общая физическая подготовка

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.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.* 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 – низколетящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Формы организации: групповая, индивидуальная, фронтальная

Виды деятельности: игровая, спортивно-оздоровительная, соревнования

Волейбол

1. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. *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. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Формы организации: групповая, индивидуальная, фронтальная

Виды деятельности: игровая, спортивно-оздоровительная, соревнования

Футбол

1. *Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. *Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

Формы организации: групповая, индивидуальная, фронтальная

Виды деятельности: игровая, спортивно-оздоровительная, соревнования.

3. Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	теория	практика
Баскетбол				
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила игры.	1	1	
2	Стойки и перемещения баскетболиста	1		1
3	Остановки: «Прыжком»	1		1
4	«В два шага»	1		1
5	Передачи мяча	1		1
6	Ловля мяча	1		1
7	Ведение мяча	1		1

8	Броски в кольцо	1		1
9	Подвижные игры	1		1
10	Подвижные игры	1		1
11	Подвижные игры	1		1
12	Подвижные игры	1		1
Волейбол				
13	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила игры.	1	1	
14	Перемещения	1		1
15	Перемещения	1		1
16	Передача	1		1
17	Сдача контрольных нормативов. Промежуточный контроль	1		1
18	Нижняя прямая подача с середины площадки	1		1
19	Нижняя прямая подача с середины площадки	1		1
20	Прием мяча	1		1
21	Прием мяча	1		1
22	Подвижные игры и эстафеты	1		1
23	Подвижные игры и эстафеты	1		1
24	Подвижные игры и эстафеты	1		1
Футбол				
25	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила игры.	1	1	
26	Стойки и перемещения	1		1
27	Стойки и перемещения	1		1
28	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	1		1
29	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	1		1
30	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	1		1
31	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	1		1
32	Передачи мяча	1		1
33	Подвижные игры	1		1
34	Сдача контрольных нормативов. Итоговый контроль.	1		1
	Итого	34	3	31

6 класс

№ п/п	Тема	Общее кол- вочасов	Теория	Практика
Баскетбол				
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила игры.	1	1	
2	Стойки и перемещения баскетболиста	1		1
3	Остановки: «Прыжком»	1		1
4	«В два шага»	1		1
5	Передачи мяча	1		1
6	Ловля мяча	1		1
7	Ведение мяча	1		1
8	Броски в кольцо	1		1
9	Подвижные игры	1		1
10	Подвижные игры	1		1
11	Подвижные игры	1		1
12	Подвижные игры	1		1
Волейбол				
13	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила игры.	1	1	
14	Перемещения	1		1
15	Перемещения	1		1
16	Передача	1		1
17	Сдача контрольных нормативов. Промежуточный контроль	1		1
18	Нижняя прямая подача с середины площадки	1		1
19	Нижняя прямая подача с середины площадки	1		1
20	Прием мяча	1		1
21	Прием мяча	1		1
22	Подвижные игры и эстафеты	1		1
23	Подвижные игры и эстафеты	1		1
24	Подвижные игры и эстафеты	1		1
Футбол				
25	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила игры.	1	1	
26	Стойки и перемещения	1		1

27	Стойки и перемещения	1		1
28	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	1		1
29	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	1		1
30	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	1		1
31	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	1		1
32	Передачи мяча	1		1
33	Подвижные игры	1		1
34	Сдача контрольных нормативов. Итоговый контроль.	1		1
	Итого	34	3	31

7 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	теория	практика
Баскетбол				
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила игры.	2	2	
2	Стойки и перемещения баскетболиста	2		2
3	Остановки: «Прыжком»	2		2
4	«В два шага»	2		2
5	Передачи мяча	2		2
6	Ловля мяча	2		2
7	Ведение мяча	2		2
8	Броски в кольцо	2		2
9	Подвижные игры	2		2
10	Подвижные игры	2		2
11	Подвижные игры	2		2
12	Подвижные игры	2		2
Волейбол				
13	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила игры.	2	2	
14	Перемещения	2		2
15	Перемещения	2		2
16	Передача	3		3
17	Сдача контрольных нормативов. Промежуточный контроль	1		1
18	Нижняя прямая подача с середины площадки	2		2
19	Нижняя прямая подача с середины площадки	2		2
20	Прием мяча	2		2
21	Прием мяча	2		2
22	Подвижные игры и эстафеты	2		2
23	Подвижные игры и эстафеты	2		2
24	Подвижные игры и эстафеты	2		2
Футбол				
25	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила игры.	2	2	
26	Стойки и перемещения	2		2

27	Стойки и перемещения	2		2
28	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	2		2
29	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	2		2
30	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	2		2
31	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	2		2
32	Передачи мяча	2		2
33	Подвижные игры	3		3
34	Сдача контрольных нормативов. Итоговый контроль.	1		1
	Итого	68	6	62