

Муниципальное образовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа  
«Образовательный комплекс № 5»

**Принята**

педагогическим советом  
Протокол №1 от 28 августа 2026г.

**Утверждена**

Приказ № 01.09/966  
от 1 сентября 2026г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Спортивные игры»**  
для 5-6 классов  
на 2026-2027 учебный год

г. Ярославль 2026

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивные игры занимают особое место в системе физического воспитания школьников. Они являются эффективным средством всестороннего развития личности: укрепляют здоровье, совершенствуют физические качества, воспитывают командный дух, взаимовыручку, дисциплинированность и ответственность. В возрасте 10–12 лет (5–6 классы) закладываются основы техники двигательных действий, формируется интерес к систематическим занятиям спортом, поэтому важно создать условия для освоения базовых элементов спортивных игр в доступной и увлекательной форме.

Программа «Спортивные игры» реализуется в рамках спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности, которое, согласно методическим рекомендациям, направлено на физическое развитие обучающихся, углубление знаний об организации жизни и деятельности с учётом соблюдения здорового и безопасного образа жизни.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287);
- Федеральной образовательной программой основного общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370);
- Федеральной рабочей программой по физической культуре для 5–9 классов;
- Положением о рабочих программах учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей в соответствии с требованиями ФГОС и ФОП начального общего, основного общего и среднего общего образования МОУ СОШ «Образовательный комплекс № 5» (от 01.09.2026г.)

**Цель программы:** формирование у обучающихся 5–6 классов устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья через освоение основ спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол/мини-футбол) и развитие жизненно важных физических качеств.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей организма;
- освоение технических и тактических элементов спортивных игр в объёме, соответствующем возрастным особенностям;
- развитие координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости;
- воспитание морально-волевых качеств, навыков коллективного взаимодействия и культуры поведения в игре;
- формирование знаний о правилах безопасности, гигиене и профилактике травматизма на занятиях спортивными играми;
- создание условий для участия обучающихся в товарищеских встречах и внутришкольных соревнованиях.

Программа рассчитана на 34 часа в каждом классе (1 час в неделю, 34 учебные недели). Общий объём за два года — 68 часов.

Основные формы проведения занятий: практические занятия, беседы, эстафеты, подвижные игры, учебные игры, товарищеские встречи, внутришкольные турниры, просмотр обучающих видеоматериалов, судейская практика.

Виды деятельности обучающихся: познавательная (изучение правил, жестов судьи, истории игр), практическая (освоение технических приёмов), игровая (подвижные игры с элементами спортивных игр, учебные игры), соревновательная (эстафеты, товарищеские встречи, турниры), рефлексивная (самооценка освоения техники, анализ игровых ситуаций).

Программа разработана с учётом рекомендаций примерной рабочей программы воспитания. Это проявляется:

- в возможности включения школьников в деятельность в рамках модулей «Внеурочная деятельность», «Школьные спортивные клубы и секции», «Соревнования»;

- в интерактивных формах занятий, обеспечивающих вовлечённость детей в совместную деятельность;
- в ориентации на формирование ценностного отношения к здоровью, физической культуре и спорту как части общекультурного развития личности.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **5 класс (34 ч)**

#### **Раздел 1. Вводное занятие и техника безопасности (2 ч)**

Знакомство с планом работы. Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Гигиенические требования к одежде и обуви. Профилактика травматизма. Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Первая помощь при ушибах и травмах.

#### **Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) и подвижные игры с элементами спортивных игр (6 ч)**

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (мячи, скакалки, гимнастические палки). Упражнения на формирование осанки. Развитие быстроты, ловкости, координации. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола, волейбола, футбола («Точная передача», «Перестрелка», «Мяч соседу», «Вызов номеров», «Эстафета с мячом»).

#### **Раздел 3. Баскетбол (9 ч)**

Правила игры в мини-баскетбол. Стойки и перемещения игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях. Бросок мяча с места. Подвижные игры с элементами баскетбола. Учебная игра по упрощённым правилам (2×2, 3×3).

#### **Раздел 4. Волейбол (8 ч)**

Правила игры в пионербол и волейбол. Стойки и перемещения волейболиста. Приём и передача мяча двумя руками сверху с места. Приём и передача мяча двумя руками снизу с места. Прямая нижняя подача (ознакомление). Волейбольные эстафеты. Учебная игра в пионербол.

#### **Раздел 5. Футбол / мини-футбол (7 ч)**

Правила игры в мини-футбол. Ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях. Остановка и передача мяча. Удар по неподвижному мячу с небольшого разбега. Футбольные эстафеты и подвижные игры с элементами футбола. Учебная игра в мини-футбол по упрощённым правилам.

#### **Раздел 6. Судейство и соревновательная практика (2 ч)**

Основные жесты судьи в баскетболе, волейболе, мини-футболе. Правила судейства учебных игр. Проведение товарищеских встреч и внутришкольного турнира по изученным играм.

### **6 класс (34 ч)**

#### **Раздел 1. Вводное занятие. Олимпийские игры и техника безопасности (2 ч)**

Олимпийские игры современности: история возрождения, роль Пьера де Кубертена, девиз, символика, ритуалы. Повторный инструктаж по технике безопасности. Гигиенические основы режима дня и питания при занятиях спортом. Самоконтроль на занятиях.

#### **Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) и подвижные игры с элементами спортивных игр (5 ч)**

Измерение индивидуальных показателей физических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость). Подбор упражнений для направленного развития физических качеств. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола, волейбола, футбола повышенной сложности.

#### **Раздел 3. Баскетбол (9 ч)**

Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Бросок мяча с места. Подвижные игры с элементами баскетбола. Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство учебной игры.

#### **Раздел 4. Волейбол (8 ч)**

Приём и передача мяча сверху и снизу с места и после перемещения. Прямая нижняя подача. Волейбольные эстафеты. Учебная игра в пионербол и волейбол по упрощённым правилам. Судейство учебной игры.

#### **Раздел 5. Футбол / мини-футбол (7 ч)**

Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Футбольные эстафеты. Учебная игра в мини-футбол по упрощённым правилам. Судейство учебной игры.

#### **Раздел 6. Судейство и соревновательная практика (3 ч)**

Жесты судьи в баскетболе, волейболе, мини-футболе. Правила судейства. Организация и проведение товарищеских встреч и внутришкольного турнира по изученным играм. Подведение итогов, рефлексия.

### **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

#### **3.1. Личностные результаты**

- проявление интереса к истории и развитию физической культуры и спорта в России, гордость за достижения отечественных спортсменов;
- осознание здоровья как базовой ценности; готовность соблюдать правила здорового и безопасного образа жизни;
- готовность ориентироваться на моральные нормы и ценности межличностного взаимодействия в совместной игровой деятельности;
- способность оценивать своё поведение и поступки во время занятий и соревнований, проявлять дисциплинированность и упорство в достижении целей;
- готовность оказывать первую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности;
- формирование установки на активный отдых и физическое самосовершенствование.

#### **3.2. Метапредметные результаты**

**Познавательные:** анализировать влияние занятий спортивными играми на развитие физических качеств и состояние здоровья; устанавливать причинно-следственные связи между качеством владения техникой и риском травматизма; находить и интерпретировать информацию о правилах игр и здоровом образе жизни.

**Коммуникативные:** организовывать совместную деятельность со сверстниками и учителем, работать в команде, разрешать конфликтные ситуации на принципах взаимоуважения; аргументировать свою позицию в игровых и учебных ситуациях.

**Регулятивные:** планировать свои действия в соответствии с игровой задачей; осуществлять самоконтроль за функциональным состоянием (по частоте пульса и внешним признакам утомления); корректировать технику выполнения упражнений; оценивать результаты своей деятельности и вносить необходимые коррективы.

#### **3.3. Предметные результаты (актуализированная редакция в соответствии с обновлённым ФГОС ООО и ФРП по физической культуре)**

##### **5 класс**

К концу обучения в 5 классе обучающийся **научится:**

- выполнять требования безопасности на занятиях физической культурой, в том числе на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
  - **баскетбол:** ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении; бросок мяча с места;
  - **волейбол:** приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места; прямая нижняя подача (ознакомление);

- **футбол:** ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; остановка и передача мяча; удар по неподвижному мячу с небольшого разбега;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать основные жесты судьи и осуществлять судейство учебной игры под руководством педагога.

## 6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся **научится:**

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- демонстрировать технические действия в спортивных играх (расширение и закрепление освоенного в 5 классе):
- **баскетбол:** ведение мяча с изменением скорости и направления; передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; бросок мяча с места; учебная игра по упрощённым правилам;
- **волейбол:** приём и передача мяча сверху и снизу с места и после перемещения; прямая нижняя подача; учебная игра по упрощённым правилам (пионербол);
- **футбол:** ведение мяча с изменением направления; передача мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу; учебная игра в мини-футбол по упрощённым правилам;
- демонстрировать жесты судьи и осуществлять судейство учебной игры.

## 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 4.1. 5 класс (34 ч)

| №      | Раздел, тема                                                              | Кол-во часов | Программное содержание                                                                        | Виды деятельности обучающихся                                                              | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                  |
|--------|---------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 1      | Вводное занятие. Техника безопасности. Гигиена и профилактика травматизма | 1            | Инструктаж по ТБ. Требования к одежде и обуви. Профилактика травматизма. Гигиенические основы | Познавательная: слушание, беседа, анализ ситуаций. Практическая: составление памятки по ТБ | Презентация «ТБ на занятиях спортивными играми» (РЭШ, Infourok) |
| 2      | Первая помощь при ушибах и травмах                                        | 1            | Основные приёмы первой помощи при ушибах, растяжениях, ссадинах. Правила вызова помощи        | Познавательная: беседа. Практическая: отработка приёмов первой помощи                      | Видео «Первая помощь при травмах» (РЭШ, YouTube-канал МЧС)      |
| 3<br>— | ОФП и подвижные игры                                                      | 6            | ОРУ без предметов и с предметами.                                                             | Практическая: выполнение ОРУ,                                                              | Видеоуроки «ОРУ для 5–6                                         |

|    |                                                   |   |                                                                                           |                                                                                                                  |                                                                                       |
|----|---------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 8  | с элементами спортивных игр                       |   | Упражнения на осанку. Развитие быстроты, ловкости, координации. Подвижные игры и эстафеты | корректирующих упражнений. Игровая: участие в подвижных играх и эстафетах. Соревновательная : командные эстафеты | классов» (РЭШ).<br>Картотека подвижных игр ( <a href="http://edsoo.ru">edsoo.ru</a> ) |
| 9  | Баскетбол: правила игры. Стойки и перемещения     | 1 | Правила мини-баскетбола. Стойки игрока. Перемещения: бег, остановки, повороты             | Познавательная: изучение правил. Практическая: отработка стоек и перемещений                                     | Видео «Баскетбол: стойки и перемещения» (РЭШ)                                         |
| 10 | Баскетбол: ловля и передача мяча на месте         | 1 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте                                      | Практическая: упражнения в парах, в тройках                                                                      | Видео «Передача мяча от груди» (РЭШ)                                                  |
| 11 | Баскетбол: передача мяча в движении               | 1 | Передача мяча двумя руками от груди в движении                                            | Практическая: упражнения в парах с перемещением                                                                  | Видео «Передача мяча в движении» (РЭШ)                                                |
| 12 | Баскетбол: ведение мяча                           | 1 | Ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях                                | Практическая: ведение правой и левой рукой, змейкой, по прямой                                                   | Видео «Ведение мяча в баскетболе» (РЭШ)                                               |
| 13 | Баскетбол: бросок мяча с места                    | 1 | Бросок мяча с места (с близкого расстояния)                                               | Практическая: отработка броска, штрафные броски                                                                  | Видео «Броски в баскетболе» (РЭШ)                                                     |
| 14 | Баскетбол: подвижные игры с элементами баскетбола | 1 | Подвижные игры «Точная передача», «Мяч соседу», «10 передач»                              | Игровая: участие в подвижных играх                                                                               | Картотека игр (Infourok)                                                              |
| 15 | Баскетбол: учебная игра 2×2, 3×3                  | 1 | Учебная игра по упрощённым правилам                                                       | Игровая: участие в игре. Рефлексивная: анализ игровых ситуаций                                                   | Видео «Мини-баскетбол: игра» (РЭШ)                                                    |
| 16 | Баскетбол: закрепление изученного                 | 1 | Совершенствование передач, ведения, бросков. Учебная игра                                 | Практическая: комплексное упражнение. Игровая: учебная игра                                                      | —                                                                                     |
| 17 | Волейбол: правила игры. Стойки и перемещения      | 1 | Правила пионерболла и волейбола. Стойки волейболиста. Перемещения                         | Познавательная: изучение правил. Практическая: отработка стоек и перемещений                                     | Видео «Волейбол: стойки и перемещения» (РЭШ)                                          |
| 18 | Волейбол: передача мяча сверху двумя              | 1 | Передача мяча сверху двумя руками с места                                                 | Практическая: упражнения в парах, у стены                                                                        | Видео «Передача сверху» (РЭШ)                                                         |

|        |                                               |   |                                                                                  |                                                             |                                         |
|--------|-----------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
|        | руками                                        |   |                                                                                  |                                                             |                                         |
| 1<br>9 | Волейбол: приём мяча снизу двумя руками       | 1 | Приём мяча снизу двумя руками с места                                            | Практическая: упражнения в парах, у стены                   | Видео «Приём снизу» (РЭШ)               |
| 2<br>0 | Волейбол: прямая нижняя подача (ознакомление) | 1 | Прямая нижняя подача: исходное положение, подбрасывание, удар                    | Практическая: отработка подачи через сетку                  | Видео «Нижняя подача» (РЭШ)             |
| 2<br>1 | Волейбол: волейбольные эстафеты               | 1 | Эстафеты с передачей мяча сверху и снизу                                         | Соревновательная : участие в эстафетах                      | Картотека эстафет (Infourok)            |
| 2<br>2 | Волейбол: учебная игра в пионербол            | 1 | Пионербол по упрощённым правилам                                                 | Игровая: участие в игре                                     | Видео «Пионербол: правила и игра» (РЭШ) |
| 2<br>3 | Волейбол: закрепление изученного              | 1 | Совершенствование передач, приёма, подачи. Пионербол                             | Практическая: комплексное упражнение. Игровая: игра         | —                                       |
| 2<br>4 | Футбол: правила игры. Ведение мяча            | 1 | Правила мини-футбола. Ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях | Познавательная: изучение правил. Практическая: ведение мяча | Видео «Мини-футбол: ведение мяча» (РЭШ) |
| 2<br>5 | Футбол: остановка и передача мяча             | 1 | Остановка мяча ногой. Передача мяча внутренней стороной стопы                    | Практическая: упражнения в парах, в тройках                 | Видео «Передача мяча в футболе» (РЭШ)   |
| 2<br>6 | Футбол: удар по неподвижному мячу             | 1 | Удар по неподвижному мячу с небольшого разбега                                   | Практическая: отработка удара в стену, в парах              | Видео «Удары по мячу» (РЭШ)             |
| 2<br>7 | Футбол: футбольные эстафеты                   | 1 | Эстафеты с ведением и передачей мяча                                             | Соревновательная : участие в эстафетах                      | Картотека эстафет (Infourok)            |
| 2<br>8 | Футбол: подвижные игры с элементами футбола   | 1 | Подвижные игры «Гонка мячей», «Мяч капитану»                                     | Игровая: участие в играх                                    | Картотека игр (Infourok)                |
| 2<br>9 | Футбол: учебная игра в мини-футбол            | 1 | Мини-футбол по упрощённым правилам                                               | Игровая: участие в игре                                     | Видео «Мини-футбол: игра» (РЭШ)         |
| 3<br>0 | Футбол: закрепление изученного                | 1 | Совершенствование ведения, передач, ударов. Учебная игра                         | Практическая: комплексное упражнение. Игровая: игра         | —                                       |
| 3<br>1 | Судейство: жесты судьи в баскетболе,          | 1 | Основные жесты судьи. Правила судейства учебных                                  | Познавательная: изучение жестов. Практическая:              | Видео «Жесты судьи» (РЭШ)               |

|        |                                                                 |   |                                                                                                      |                                                                            |   |
|--------|-----------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---|
|        | волейболе,<br>футболе                                           |   | игр                                                                                                  | демонстрация<br>жестов                                                     |   |
| 3<br>2 | Судейство:<br>практика<br>судейства<br>учебных игр              | 1 | Судейство учебной<br>игры в роли судьи,<br>секретаря,<br>помощника                                   | Практическая:<br>судейство                                                 | — |
| 3<br>3 | Товарищеская<br>встреча по<br>изученным играм                   | 1 | Проведение<br>товарищеской<br>встречи по<br>баскетболу (или<br>волейболу,<br>футболу — по<br>выбору) | Соревновательная<br>: участие в<br>встрече                                 | — |
| 3<br>4 | Итоговое<br>занятие.<br>Внутришкольны<br>й турнир.<br>Рефлексия | 1 | Подведение итогов.<br>Турнир по<br>изученным играм.<br>Рефлексия                                     | Соревновательная<br>: участие в<br>турнире.<br>Рефлексивная:<br>самооценка | — |

#### 4.2. 6 класс (34 ч)

| №           | Раздел, тема                                                            | Кол-<br>во<br>часо<br>в | Программное<br>содержание                                                                                                                                   | Виды<br>деятельности<br>обучающихся                                                                                   | Цифровые<br>образовательны<br>е ресурсы                                                               |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1           | Вводное занятие.<br>Олимпийские<br>игры<br>современности                | 1                       | История<br>возрождения<br>Олимпийских игр.<br>Пьер де Кубертен.<br>Девиз, символика,<br>ритуалы                                                             | Познавательная:<br>беседа, работа с<br>информацией                                                                    | Презентация<br>«Олимпийские<br>игры»<br>(РЭШ, <a href="https://edsoo.ru">edsoo.ru</a><br>)            |
| 2           | Техника<br>безопасности.<br>Самоконтроль на<br>занятиях                 | 1                       | Повторный<br>инструктаж по ТБ.<br>Гигиена.<br>Самоконтроль по<br>пульсу и внешним<br>признакам<br>утомления                                                 | Познавательная:<br>беседа.<br>Практическая:<br>измерение<br>пульса,<br>определение<br>степени<br>утомления            | Видео<br>«Самоконтроль<br>на занятиях<br>ФК» (РЭШ)                                                    |
| 3<br>–<br>7 | ОФП и<br>подвижные игры с<br>элементами<br>спортивных игр               | 5                       | Измерение<br>показателей<br>физических<br>качеств. Подбор<br>упражнений для<br>развития качеств.<br>Подвижные игры и<br>эстафеты<br>повышенной<br>сложности | Практическая:<br>тестирование<br>физических<br>качеств. Игровая:<br>подвижные игры.<br>Соревновательна<br>я: эстафеты | Видеоуроки<br>«ОФП 6 класс»<br>(РЭШ).<br>Картотека игр<br>( <a href="https://edsoo.ru">edsoo.ru</a> ) |
| 8           | Баскетбол:<br>ведение мяча с<br>изменением<br>скорости и<br>направления | 1                       | Ведение мяча с<br>изменением<br>скорости и<br>направления                                                                                                   | Практическая:<br>ведение с<br>обводкой стоек, с<br>ускорением                                                         | Видео «Ведение<br>мяча с<br>изменением<br>направления»<br>(РЭШ)                                       |

|    |                                                          |   |                                                            |                                                          |                                                 |
|----|----------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 9  | Баскетбол: передача мяча на месте и в движении           | 1 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении  | Практическая: упражнения в парах, тройках, в движении    | Видео «Передачи в баскетболе» (РЭШ)             |
| 10 | Баскетбол: бросок мяча с места                           | 1 | Бросок мяча с места. Совершенствование техники             | Практическая: отработка броска, соревнование на точность | Видео «Броски в баскетболе» (РЭШ)               |
| 11 | Баскетбол: подвижные игры с элементами баскетбола        | 1 | Подвижные игры «10 передач», «Мяч капитану», «Перестрелка» | Игровая: участие в играх                                 | Картотека игр (Infourok)                        |
| 12 | Баскетбол: учебная игра по упрощённым правилам           | 1 | Учебная игра 3×3, 5×5 по упрощённым правилам               | Игровая: участие в игре                                  | Видео «Баскетбол: учебная игра» (РЭШ)           |
| 13 | Баскетбол: судейство учебной игры                        | 1 | Жесты судьи в баскетболе. Судейство                        | Практическая: судейство учебной игры                     | Видео «Жесты судьи в баскетболе» (РЭШ)          |
| 14 | Баскетбол: закрепление и совершенствование               | 1 | Комплексное совершенствование техники. Учебная игра        | Практическая: комплекс упражнений. Игровая: игра         | —                                               |
| 15 | Волейбол: приём и передача мяча сверху после перемещения | 1 | Передача мяча сверху двумя руками после перемещения        | Практическая: упражнения в парах с перемещением          | Видео «Передача сверху после перемещения» (РЭШ) |
| 16 | Волейбол: приём и передача мяча снизу после перемещения  | 1 | Приём мяча снизу двумя руками после перемещения            | Практическая: упражнения в парах, у стены                | Видео «Приём снизу после перемещения» (РЭШ)     |
| 17 | Волейбол: прямая нижняя подача                           | 1 | Совершенствование прямой нижней подачи                     | Практическая: подача через сетку, в зоны                 | Видео «Нижняя подача» (РЭШ)                     |
| 18 | Волейбол: волейбольные эстафеты                          | 1 | Эстафеты с передачей, приёмом, подачей                     | Соревновательная: эстафеты                               | Картотека эстафет (Infourok)                    |
| 19 | Волейбол: учебная игра в пионербол                       | 1 | Пионербол по упрощённым правилам                           | Игровая: участие в игре                                  | Видео «Пионербол» (РЭШ)                         |
| 20 | Волейбол: учебная игра в волейбол по упрощённым правилам | 1 | Волейбол по упрощённым правилам                            | Игровая: участие в игре                                  | Видео «Волейбол: учебная игра» (РЭШ)            |
| 21 | Волейбол: судейство учебной игры                         | 1 | Жесты судьи в волейболе. Судейство                         | Практическая: судейство                                  | Видео «Жесты судьи в волейболе» (РЭШ)           |
| 22 | Волейбол: закрепление и                                  | 1 | Комплексное совершенствование                              | Практическая: комплекс                                   | —                                               |

|        |                                                                     |   |                                                                                          |                                                                                                        |                                                |
|--------|---------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|        | совершенствовани<br>е                                               |   | е техники. Учебная<br>игра                                                               | упражнений.<br>Игровая: игра                                                                           |                                                |
| 2<br>3 | Футбол: ведение<br>мяча с<br>изменением<br>направления              | 1 | Ведение мяча с<br>изменением<br>направления                                              | Практическая:<br>ведение с<br>обводкой стоек                                                           | Видео «Ведение<br>мяча в<br>футболе»<br>(РЭШ)  |
| 2<br>4 | Футбол: передача<br>мяча                                            | 1 | Передача мяча<br>внутренней<br>стороной стопы в<br>движении                              | Практическая:<br>упражнения в<br>парах, тройках                                                        | Видео<br>«Передача мяча<br>в футболе»<br>(РЭШ) |
| 2<br>5 | Футбол: удар по<br>неподвижному и<br>катящемуся мячу                | 1 | Удар по<br>неподвижному и<br>катящемуся мячу                                             | Практическая:<br>отработка ударов<br>в парах, в стену                                                  | Видео «Удары<br>по мячу»<br>(РЭШ)              |
| 2<br>6 | Футбол:<br>футбольные<br>эстафеты                                   | 1 | Эстафеты с<br>ведением,<br>передачей, ударом                                             | Соревновательна<br>я: эстафеты                                                                         | Картотека<br>эстафет<br>(Infourok)             |
| 2<br>7 | Футбол: учебная<br>игра в мини-<br>футбол                           | 1 | Мини-футбол по<br>упрощённым<br>правилам                                                 | Игровая: участие<br>в игре                                                                             | Видео «Мини-<br>футбол: игра»<br>(РЭШ)         |
| 2<br>8 | Футбол: судейство<br>учебной игры                                   | 1 | Жесты судьи в<br>мини-футболе.<br>Судейство                                              | Практическая:<br>судейство                                                                             | Видео «Жесты<br>судьи в<br>футболе»<br>(РЭШ)   |
| 2<br>9 | Футбол:<br>закрепление и<br>совершенствовани<br>е                   | 1 | Комплексное<br>совершенствовани<br>е техники. Учебная<br>игра                            | Практическая:<br>комплекс<br>упражнений.<br>Игровая: игра                                              | —                                              |
| 3<br>0 | Судейство:<br>организация и<br>проведение<br>товарищеских<br>встреч | 1 | Правила<br>организации и<br>проведения встреч.<br>Роли судьи,<br>секретаря,<br>помощника | Познавательная:<br>изучение правил.<br>Практическая:<br>распределение<br>ролей, подготовка<br>площадки | —                                              |
| 3<br>1 | Товарищеская<br>встреча по<br>баскетболу                            | 1 | Проведение<br>товарищеской<br>встречи                                                    | Соревновательна<br>я: участие в<br>встрече                                                             | —                                              |
| 3<br>2 | Товарищеская<br>встреча по<br>волейболу<br>(пионерболу)             | 1 | Проведение<br>товарищеской<br>встречи                                                    | Соревновательна<br>я: участие в<br>встрече                                                             | —                                              |
| 3<br>3 | Внутришкольный<br>турнир по<br>изученным играм                      | 1 | Проведение<br>турнира                                                                    | Соревновательна<br>я: участие в<br>турнире                                                             | —                                              |
| 3<br>4 | Итоговое занятие.<br>Рефлексия                                      | 1 | Подведение итогов<br>года. Самооценка<br>освоения техники.<br>Планы на<br>следующий год  | Рефлексивная:<br>заполнение листа<br>самооценки,<br>обсуждение                                         | —                                              |

## 5. КАЛЕНДАРНО-ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5.1. 5 класс (34 ч)

| № | Тема занятия | Кол- | Основные виды | ЦОР |
|---|--------------|------|---------------|-----|
|---|--------------|------|---------------|-----|

| урока |                                                                           | во<br>часов | деятельности                                     |                                                                    |
|-------|---------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 1     | Вводное занятие. Техника безопасности. Гигиена и профилактика травматизма | 1           | Беседа, составление памятки по ТБ                | Презентация «ТБ на занятиях спортивными играми» (РЭШ)              |
| 2     | Первая помощь при ушибах и травмах                                        | 1           | Беседа, отработка приёмов первой помощи          | Видео «Первая помощь при травмах» (РЭШ)                            |
| 3     | ОФП: ОРУ без предметов и с предметами. Упражнения на осанку               | 1           | Выполнение ОРУ, корректирующих упражнений        | Видеоурок «ОРУ для 5–6 классов» (РЭШ)                              |
| 4     | ОФП: развитие быстроты и ловкости. Подвижные игры                         | 1           | Подвижные игры, эстафеты                         | Картотека подвижных игр ( <a href="http://edsou.ru">edsou.ru</a> ) |
| 5     | ОФП: развитие координации. Эстафеты с мячом                               | 1           | Эстафеты, игровые задания                        | Картотека эстафет (Infourok)                                       |
| 6     | Подвижные игры с элементами баскетбола («Точная передача», «Мяч соседу»)  | 1           | Подвижные игры                                   | Картотека игр (Infourok)                                           |
| 7     | Подвижные игры с элементами волейбола («Перестрелка»)                     | 1           | Подвижные игры                                   | Картотека игр (Infourok)                                           |
| 8     | Подвижные игры с элементами футбола («Вызов номеров», «Гонка мячей»)      | 1           | Подвижные игры, эстафеты                         | Картотека игр (Infourok)                                           |
| 9     | Баскетбол: правила игры. Стойки и перемещения игрока                      | 1           | Изучение правил, отработка стоек и перемещений   | Видео «Баскетбол: стойки и перемещения» (РЭШ)                      |
| 10    | Баскетбол: ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте           | 1           | Упражнения в парах, тройках                      | Видео «Передача мяча от груди» (РЭШ)                               |
| 11    | Баскетбол: передача мяча в движении                                       | 1           | Упражнения в парах с перемещением                | Видео «Передача мяча в движении» (РЭШ)                             |
| 12    | Баскетбол: ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях     | 1           | Ведение правой и левой рукой, змейкой, по прямой | Видео «Ведение мяча в баскетболе» (РЭШ)                            |
| 13    | Баскетбол: бросок мяча с места                                            | 1           | Отработка броска, штрафные броски                | Видео «Броски в баскетболе» (РЭШ)                                  |
| 14    | Баскетбол: подвижные игры с элементами баскетбола                         | 1           | Подвижные игры «10 передач», «Мяч капитану»      | Картотека игр (Infourok)                                           |
| 15    | Баскетбол: учебная игра 2×2, 3×3 по упрощённым правилам                   | 1           | Учебная игра, анализ игровых ситуаций            | Видео «Мини-баскетбол: игра» (РЭШ)                                 |
| 16    | Баскетбол: закрепление                                                    | 1           | Комплексное                                      | —                                                                  |

|    |                                                            |   |                                                |                                              |
|----|------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------|----------------------------------------------|
|    | изученного                                                 |   | упражнение, учебная игра                       |                                              |
| 17 | Волейбол: правила игры. Стойки и перемещения волейболиста  | 1 | Изучение правил, отработка стоек и перемещений | Видео «Волейбол: стойки и перемещения» (РЭШ) |
| 18 | Волейбол: передача мяча сверху двумя руками с места        | 1 | Упражнения в парах, у стены                    | Видео «Передача сверху» (РЭШ)                |
| 19 | Волейбол: приём мяча снизу двумя руками с места            | 1 | Упражнения в парах, у стены                    | Видео «Приём снизу» (РЭШ)                    |
| 20 | Волейбол: прямая нижняя подача (ознакомление)              | 1 | Отработка подачи через сетку                   | Видео «Нижняя подача» (РЭШ)                  |
| 21 | Волейбол: волейбольные эстафеты                            | 1 | Эстафеты с передачей мяча сверху и снизу       | Картотека эстафет (Infourok)                 |
| 22 | Волейбол: учебная игра в пионербол                         | 1 | Игра в пионербол по упрощённым правилам        | Видео «Пионербол: правила и игра» (РЭШ)      |
| 23 | Волейбол: закрепление изученного                           | 1 | Комплексное упражнение, игра в пионербол       | —                                            |
| 24 | Футбол: правила игры. Ведение мяча с равномерной скоростью | 1 | Изучение правил, ведение мяча                  | Видео «Мини-футбол: ведение мяча» (РЭШ)      |
| 25 | Футбол: остановка и передача мяча                          | 1 | Упражнения в парах, тройках                    | Видео «Передача мяча в футболе» (РЭШ)        |
| 26 | Футбол: удар по неподвижному мячу с небольшого разбега     | 1 | Отработка удара в стену, в парах               | Видео «Удары по мячу» (РЭШ)                  |
| 27 | Футбол: футбольные эстафеты                                | 1 | Эстафеты с ведением и передачей мяча           | Картотека эстафет (Infourok)                 |
| 28 | Футбол: подвижные игры с элементами футбола                | 1 | Подвижные игры «Гонка мячей», «Мяч капитану»   | Картотека игр (Infourok)                     |
| 29 | Футбол: учебная игра в мини-футбол по упрощённым правилам  | 1 | Учебная игра                                   | Видео «Мини-футбол: игра» (РЭШ)              |
| 30 | Футбол: закрепление изученного                             | 1 | Комплексное упражнение, учебная игра           | —                                            |
| 31 | Судейство: жесты судьи в баскетболе, волейболе, футболе    | 1 | Изучение и демонстрация жестов                 | Видео «Жесты судьи» (РЭШ)                    |
| 32 | Судейство: практика судейства учебных игр                  | 1 | Судейство в роли судьи, секретаря, помощника   | —                                            |
| 33 | Товарищеская встреча по изученным играм                    | 1 | Участие в товарищеской встрече                 | —                                            |

|    |                                                          |   |                                  |   |
|----|----------------------------------------------------------|---|----------------------------------|---|
| 34 | Итоговое занятие.<br>Внутришкольный турнир.<br>Рефлексия | 1 | Участие в турнире,<br>самооценка | — |
|----|----------------------------------------------------------|---|----------------------------------|---|

#### 5.2. 6 класс (34 ч)

| № урока | Тема урока                                                      | Кол-во часов | Основные виды деятельности                                 | ЦОР                                                                            |
|---------|-----------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 1       | Вводное занятие.<br>Олимпийские игры современности              | 1            | Беседа, работа с информацией                               | Презентация «Олимпийские игры» (РЭШ, <a href="https://edsou.ru">edsou.ru</a> ) |
| 2       | Техника безопасности.<br>Самоконтроль на занятиях               | 1            | Беседа, измерение пульса, определение степени утомления    | Видео «Самоконтроль на занятиях ФК» (РЭШ)                                      |
| 3       | ОФП: измерение показателей быстроты и ловкости                  | 1            | Тестирование физических качеств                            | Видеоурок «ОФП 6 класс» (РЭШ)                                                  |
| 4       | ОФП: измерение показателей силы и выносливости                  | 1            | Тестирование физических качеств                            | Видеоурок «ОФП 6 класс» (РЭШ)                                                  |
| 5       | ОФП: подбор упражнений для развития физических качеств          | 1            | Составление комплексов упражнений                          | Картотека упражнений ( <a href="https://edsou.ru">edsou.ru</a> )               |
| 6       | Подвижные игры с элементами спортивных игр повышенной сложности | 1            | Подвижные игры, эстафеты                                   | Картотека игр (Infourok)                                                       |
| 7       | Эстафеты с элементами баскетбола, волейбола, футбола            | 1            | Командные эстафеты                                         | Картотека эстафет (Infourok)                                                   |
| 8       | Баскетбол: ведение мяча с изменением скорости и направления     | 1            | Ведение с обводкой стоек, с ускорением                     | Видео «Ведение мяча с изменением направления» (РЭШ)                            |
| 9       | Баскетбол: передача мяча на месте и в движении                  | 1            | Упражнения в парах, тройках, в движении                    | Видео «Передачи в баскетболе» (РЭШ)                                            |
| 10      | Баскетбол: бросок мяча с места. Совершенствование техники       | 1            | Отработка броска, соревнование на точность                 | Видео «Броски в баскетболе» (РЭШ)                                              |
| 11      | Баскетбол: подвижные игры с элементами баскетбола               | 1            | Подвижные игры «10 передач», «Мяч капитану», «Перестрелка» | Картотека игр (Infourok)                                                       |
| 12      | Баскетбол: учебная игра по упрощённым правилам                  | 1            | Учебная игра 3×3, 5×5                                      | Видео «Баскетбол: учебная игра» (РЭШ)                                          |
| 13      | Баскетбол: судейство учебной игры                               | 1            | Судейство учебной игры                                     | Видео «Жесты судьи в баскетболе» (РЭШ)                                         |
| 14      | Баскетбол: закрепление и совершенствование                      | 1            | Комплекс упражнений, учебная игра                          | —                                                                              |
| 15      | Волейбол: приём и передача мяча сверху после перемещения        | 1            | Упражнения в парах с перемещением                          | Видео «Передача сверху после перемещения»                                      |

|    |                                                          |   |                                                           |                                             |
|----|----------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
|    |                                                          |   |                                                           | (РЭШ)                                       |
| 16 | Волейбол: приём и передача мяча снизу после перемещения  | 1 | Упражнения в парах, у стены                               | Видео «Приём снизу после перемещения» (РЭШ) |
| 17 | Волейбол: прямая нижняя подача.<br>Совершенствование     | 1 | Подача через сетку, в зоны                                | Видео «Нижняя подача» (РЭШ)                 |
| 18 | Волейбол: волейбольные эстафеты                          | 1 | Эстафеты с передачей, приёмом, подачей                    | Картотека эстафет (Infourok)                |
| 19 | Волейбол: учебная игра в пионербол                       | 1 | Игра в пионербол                                          | Видео «Пионербол» (РЭШ)                     |
| 20 | Волейбол: учебная игра в волейбол по упрощённым правилам | 1 | Учебная игра в волейбол                                   | Видео «Волейбол: учебная игра» (РЭШ)        |
| 21 | Волейбол: судейство учебной игры                         | 1 | Судейство учебной игры                                    | Видео «Жесты судьи в волейболе» (РЭШ)       |
| 22 | Волейбол: закрепление и совершенствование                | 1 | Комплекс упражнений, учебная игра                         | —                                           |
| 23 | Футбол: ведение мяча с изменением направления            | 1 | Ведение с обводкой стоек                                  | Видео «Ведение мяча в футболе» (РЭШ)        |
| 24 | Футбол: передача мяча в движении                         | 1 | Упражнения в парах, тройках                               | Видео «Передача мяча в футболе» (РЭШ)       |
| 25 | Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу           | 1 | Отработка ударов в парах, в стену                         | Видео «Удары по мячу» (РЭШ)                 |
| 26 | Футбол: футбольные эстафеты                              | 1 | Эстафеты с ведением, передачей, ударом                    | Картотека эстафет (Infourok)                |
| 27 | Футбол: учебная игра в мини-футбол                       | 1 | Учебная игра в мини-футбол                                | Видео «Мини-футбол: игра» (РЭШ)             |
| 28 | Футбол: судейство учебной игры                           | 1 | Судейство учебной игры                                    | Видео «Жесты судьи в футболе» (РЭШ)         |
| 29 | Футбол: закрепление и совершенствование                  | 1 | Комплекс упражнений, учебная игра                         | —                                           |
| 30 | Судейство: организация и проведение товарищеских встреч  | 1 | Изучение правил, распределение ролей, подготовка площадки | —                                           |
| 31 | Товарищеская встреча по баскетболу                       | 1 | Участие в товарищеской встрече                            | —                                           |
| 32 | Товарищеская встреча по волейболу (пионерболу)           | 1 | Участие в товарищеской встрече                            | —                                           |
| 33 | Внутришкольный турнир по изученным играм                 | 1 | Участие в турнире                                         | —                                           |
| 34 | Итоговое занятие.<br>Рефлексия                           | 1 | Заполнение листа самооценки,                              | —                                           |

## 6. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Контроль направлен на оценку динамики индивидуального развития обучающихся и носит преимущественно диагностический и мотивационный характер. Используются следующие формы:

**Текущий контроль:** педагогическое наблюдение за выполнением технических приёмов и игровых действий на занятии; самооценка обучающихся по критериям, предложенным педагогом.

**Промежуточный контроль:** выполнение контрольных упражнений (передача мяча в парах, ведение мяча, броски, подачи, удары) и участие в эстафетах. Результаты фиксируются в карте наблюдений педагога.

**Итоговый контроль:** участие в товарищеских встречах и внутришкольном турнире, демонстрация знания правил и жестов судьи, выполнение контрольных нормативов.

**Безотметочная система оценивания:** фиксируется положительная динамика и личные достижения каждого обучающегося (освоение техники, участие в игре, знание правил, командное взаимодействие). Основные формы фиксации — карта наблюдений педагога, портфолио обучающегося, лист самооценки.

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 7.1. Методическое обеспечение

- Федеральная рабочая программа по физической культуре (5–9 классы).
- Методические пособия по обучению спортивным играм в школе (баскетбол, волейбол, футбол).
- Правила соревнований по баскетболу, волейболу, мини-футболу (актуальные редакции).
- Картотеки подвижных игр и эстафет с элементами спортивных игр.
- Комплексы ОРУ и корригирующих упражнений для 5–6 классов.
- Критерии оценивания техники выполнения приёмов (листы самооценки).

### 7.2. Материально-техническое обеспечение

- спортивный зал (или открытая площадка с разметкой);
- баскетбольные мячи (5–7 шт.);
- волейбольные мячи (5–7 шт.);
- футбольные мячи (5–7 шт.);
- стойки (конусы) для обводки (10–15 шт.);
- скакалки, гимнастические палки, гимнастические маты;
- волейбольная сетка (или натянутый шнур);
- баскетбольные кольца (или переносные);
- футбольные ворота (или переносные);
- свисток, секундомер;
- разметка площадки (мел, ленты, конусы);
- аптечка первой помощи.

### 7.3. Цифровые образовательные ресурсы

- Российская электронная школа (РЭШ): <https://resh.edu.ru> — видеоуроки по физической культуре, техника выполнения приёмов в спортивных играх.
- Единое содержание общего образования ([edsoo.ru](https://edsoo.ru)) — федеральные рабочие программы, методические рекомендации, картотеки игр.
- Портал «Инфоурок» ([infourok.ru](https://infourok.ru)) — картотеки подвижных игр, эстафет, конспекты занятий.
- Официальный сайт ВФСК ГТО ([gto.ru](https://gto.ru)) — нормативы, методические материалы.
- Videоканал МЧС России — видеоматериалы по первой помощи.

