

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 27» ГОРОДСКОГО ОКРУГА МАРИУПОЛЬ

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

Протокол от «22» 03 2024 г. № 1

Руководитель ШМО Э.А. Францев

Э.А. Францев

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

С.П. Халаим

«30» 03 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 27

Е.А. Комлева

«30» 03 2024 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### Внеурочной деятельности

### Школьного спортивного клуба «Лидер»

«Сильные, смелые, ловкие»

Основное общее образования

для 5-6 класса

2024 -2025 учебный год

Программа занятий внеурочной деятельности «Сильные, смелые, ловкие» соответствует требованиям реализации ФГОС, относится к программе внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления и направлена на укрепление здоровья, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей знаний и навыков в области физической культуры.

Программа «Сильные, смелые, ловкие» направлена на формирование устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Поскольку игровая деятельность в среднем школьном возрасте является ведущей, основу программы составляют игры с мячом. Использование в спортивных играх мяча позволит развивать общую и мелкую моторику, что положительно скажется на готовности к обучению. Также данная программа направлена на развитие коммуникативных умений школьников: общаться, прислушиваться к мнению других людей, организовать досуг совместно с друзьями с применением игр с мячом.

В пятый класс приходят дети с разным уровнем физического развития и физической подготовленности. Поэтому реализация содержания программы предполагается через разнообразие видов деятельности обучающихся, которые помогут каждому ребенку быть успешными, что положительно скажется на его психическом здоровье.

**Цель программы** — формирование основ здорового образа жизни, устойчивых мотивов к занятиям физической культурой, развитие творческой самостоятельности посредством освоения спортивных игр с мячом. укрепление и сохранение здоровья.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач**:

- укреплять здоровье детей на основе развития жизненно-важных двигательных умений и навыков, формирования опыта двигательной деятельности, культуры движений посредством спортивных игр с мячом;
- развивать способность моделировать индивидуальный оздоровительно-образовательный маршрут с использованием спортивных игр с мячом;
- развивать креативные способности через индивидуальную и коллективную физкультурно-оздоровительную деятельность;
- обучать учащихся способам коррекции осанки, развития физических качеств;
- формировать умения выполнять упражнения с мячом.

В основу отбора содержания программы внеурочной деятельности «Сильные, смелые, ловкие» были заложены следующие принципы:

- принцип оздоровительной направленности обосновывает применение спортивных игр с мячом для компенсации недостатка двигательной активности детей, направленности занятий на реализацию профилактической и развивающей функции физических упражнений;
- принцип социализации направлен на включение ребенка в групповую деятельность, совместной постановки и решения определенных задач, обогащению эмоционально-волевой сферы детей и воспитанию у них межличностных отношений и организационных умений;
- принцип доступности предполагает подбор заданий, соответствующих уровню социального, психического и физического развития детей;
- принцип постепенности определяет необходимость построения образовательного процесса в соответствии с правилами «от известного к неизвестному», «от простого к

сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в поэтапном освоении и переводе учебных знаний в практические навыки;

- принцип сознательности и активности предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых видов деятельности, развития инициативы, самостоятельности и творчества в двигательном поведении.

### **Общая характеристика программы**

Программа внеурочной деятельности «Сильные, смелые, ловкие» является тематической и разработана для учащихся 5 – 6 классов. Общий объем программы — 34 часа (5 класс), 34 часа (6 класс); режим занятий - 1 час в неделю (5 класс), 1 час в неделю (6 класс). Срок реализации программы — 2 года.

Занятия проводятся в спортивном зале и на открытом воздухе. Расписание занятий составляется с учетом пожеланий детей и родителей. Результаты решения поставленных задач определяются в игровой форме с использованием методов анкетирования, тестирования.

### **Планируемые результаты реализации программы**

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности учащихся 5-х классов распределяются по двум уровням.

Результаты (приобретение школьником социальных знаний понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о здоровом образе жизни, об оздоровительном значении занятий физической культурой, о личной гигиене, о технике безопасности на занятиях физкультурой, о видах двигательной активности в режиме дня, о традиционных и нетрадиционных видах спорта с мячом, о российских спортивных традициях, о правилах спортивных игр и способах коммуникации со сверстниками, о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

Формы достижения результатов первого уровня: игра-путешествие, практические занятия, беседы, тренинги, тестирование.

Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к физкультуре и спорту, к труду, к родному Отечеству, к другим людям.

Формы достижения результатов второго уровня: конкурсы, познавательная экскурсия, соревнования.

### **Требования к знаниям и умениям учащихся**

Учащиеся научатся:

- играть активно, самостоятельно и с удовольствием,
- в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения,

- приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения,
- быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;
- составлять двигательный режим дня, понятие о гигиене;
- приемам закаливания и его значение для растущего организма;
- правилам подвижных игр;
- правилам соревнований.

Будут знать:

- о способах и особенностях движений человека;
- о влиянии физических упражнений на организм человека;
- ТБ на спортплощадке, ТБ в спортзале;
- о системе дыхания. работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

Получат возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.
- работать в коллективе;
- применять игры в самостоятельных занятиях.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.**

#### ***Личностные:***

- определять смысл влияния физической культуры на здоровье человека;
- устанавливать значение результатов своей игровой деятельности для удовлетворения потребностей в движении, в общении со сверстниками и взрослыми, в повышении уровня физического развития и физической подготовленности, в формировании устойчивых мотивов самосовершенствования;
- оценивать нравственно-этическую составляющую событий и действий с точки зрения моральных норм.

#### ***Регулятивные:***

- ставить учебные задачи в соответствии с предполагаемой деятельностью;

- определять последовательность промежуточных целей для достижения конечного результата;
- составлять план и последовательность действий для достижения результата;
- контролировать и оценивать выполнение заданий, с целью нахождения несоответствия с эталоном двигательного действия;
- оценивать качество и уровень освоения задания.

***Познавательные:***

- находить и структурировать информацию;
- анализировать игровые действия с выделением существенных признаков;
- выстраивать логическую цепь рассуждений на заданную тему.

***Коммуникативные:***

- учитывать позицию партнера в совместной деятельности;
- согласовывать усилия детей в организации и осуществлении совместной деятельности;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- контролировать действия партнера в игровой деятельности;
- задавать вопросы;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

***Предметные:***

- планировать применение игр с мячом в режиме дня;
- излагать факты истории развития спортивных игр с мячом, спортивных традиций региона;
- представлять подвижные игры с мячом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности первоклассников;
- применять способы коррекции осанки, развития физических качеств, средствами игр с мячом;
- овладение техникой движений с мячом.

## Содержание программы

Познакомимся с мячом. Введение в предмет. Игра-путешествие. Поиск информации о видах спорта с мячами. Распределение по командам. Определение ролей, получение карты маршрута игры. Определение последовательности действий. Прохождение по станциям игры: «Лапта», «Волейбол», «Баскетбол», «Мини-футбол».

### Веселый мяч

Практическое занятие. Выполнение заданий в ходьбе и беге, разучивание комплекса ОРУ с большим мячом под контролем учителя. Выполнение индивидуальных заданий: подброс мяча на заданную высоту и ловля его. Моделирование различных исходных положений для выполнения бросков и ловли мяча. Выполнение индивидуальных упражнений у стены — броски на заданные расстояния. Определение удобного для себя расстояния для выполнения качественного броска и ловли. Объяснение, почему выбрано именно это расстояние. Усложнение действия путем увеличения расстояния. Определение качества выполнения броска и ловли мяча в зависимости от расстояния. Объяснение, почему получилось или не получилось выполнить качественно двигательное действие. Ведение мяча на месте и в движении, подброс и ловля мяча; бросок мяча в кольцо и ловля после отскока. Вначале по заданию учителя выполнение действия с расстояния 2-3 м от щита, затем, если не попадают, — определение оптимального для попадания расстояния. Участие в подвижных играх: «Попади в цель», «Бросай — поймаю», «Мяч капитану». «Эстафета баскетболиста».

### Дружный мяч

Практическое занятие. Выполнение упражнений в парах: переброс мяча друг другу, с отскоком о пол, бросок из-за спины, прием спиной вперед и т.д. Оценивание правильности выполнения двигательного действия, выявление ошибок при выполнении. Демонстрация ОРУ с мячом партнеру. Оценивание выполнения ОРУ, аргументирование своей оценки. Участие в подвижных играх: «Бросай — поймаю», Эстафеты баскетболиста. Обучение игре в баскетбол по упрощенным правилам. «Мини-баскетбол», «Линейный баскетбол».

### Жонглеры

Сюжетно-ролевая игра «В цирке». Объяснение учителем игрового замысла, подготовка игрового материала совместно с учителем. Совместно с учителем формулирование правил игры, системы поощрений и штрафов за нарушение правил. Свободное распределение на группы по три-четыре человека. Выполнение задания с двумя теннисными мячами, затем с двумя маленькими резиновыми. Индивидуальное выполнение заданий с двумя мячами: перекладывать мяч из одной руки в другую; подбросить два мяча и поймать; мяч из правой руки подбросить, мяч из левой руки переложить в правую; подбросить мячи двумя руками, поймать — руки скрестно; подбросить два мяча, выполнить хлопок в ладоши, поймать мячи. Выполнение заданий в парах, тройках. Групповое обсуждение циркового номера и представление его на воображаемой арене. Оценивание другими группами представленного циркового номера. Подведение итогов, высказывание своих суждений. Игры «Бить-бежать» и «Лапта»

### Летающие мячи

Практическое занятие. Выполнение упражнений в парах: переброс мяча друг другу, приём и передача мяча сверху в волейболе и приём мяча с низу. Оценивание правильности выполнения двигательного действия, выявление ошибок при выполнении. Демонстрация

ОРУ с мячом партнеру. Оценивание выполнения ОРУ, аргументирование своей оценки. Участие в подвижных играх: «Бросай — поймаю через сетку», «Пионербол». Обучение игре в волейбол на пол площадки. «Волейбол в пас», «Защита и нападение в волейболе»

#### Меткий стрелок

Сюжетно-ролевая игра. Объяснение учителем сюжета игры. Свободное распределение ролей игры. Участие в игровых действиях. Коллективное освоение техники метания мяча в цель, на дальность, по движущейся цели. Закрепление техники метания в подвижных и спортивных играх «Охотники и утки», «Меткий стрелок», «Бить-бежать», «Лапта».

#### Мой любимый мяч

Творческий конкурс. Проведение учащимися разминки с мячом. Организация, проведение и судейство игры по выбору. «Мой любимый мяч».

Групповая рефлексия (Насколько значим данный вид деятельности для твоего саморазвития и почему?).

#### Веселый матч

Соревнование. Подбор спортивной игры для включения в соревнования. Коллективное обсуждение. Подготовка необходимого инвентаря. Внесение предложений по составу жюри. Выбор капитанов и формирование команды. Участие в торжественном открытии соревнования. Приветствие. Участие в соревновании. Обсуждение, подведение итогов соревнования. Высказывание собственного мнения, аргументация и анализ причин успеха и неудачи.

#### Затейники

Практическое занятие. Подготовка и проведение интервью с дедушкой (бабушкой или другими родственниками) — в какие игры с мячом они играли в детстве. Оформление интервью в виде записи или рисунка. Поиск информации о нетрадиционных играх с мячом. Коллективный просмотр видеоматериалов «Мини-футбол». Сравнение игр детства родственников и современных игр, нахождение сходства и отличия. Игра «Мини-футбол». Знакомство с игрой, с историей возникновения игры, экипировкой для игры, с этическими правилами игры. Индивидуальные упражнения с мячом «Мини-футбол». Разучивание элементарных, родственных двигательных действий. Изучение технических приемов игры: набрасывание мяча на носок и пятку правой и левой рукой, ловля мяча рукой после передачи ногой, перебрасывание мяча с правой ноги на левую, «набивание» мяча носком правой и левой ноги, подбивание мяча ногой выше колена индивидуально. Участие в подвижных играх с мячом «мини-футбол». Моделирование комплексов ОРУ с мячом «Мини-футбол», изображение графически, представление моделей ОРУ на занятии. Разучивание комплекса ОРУ с мячом «Мини-футбол». Работа в парах. Набрасывание мяча «Мини-футболе» себе и партнеру. Остановка мяча после перемещения. Набивание. Подготовка информации о влиянии игр с мячом на развитие двигательных качеств, представление сообщения на заданную тему. Закрепление умения владения техникой игры «Мини-футбол» в подвижных играх: «Пинай— останавливаю», «Не давай мяча водящему», «Мяч нападающему». Творческое оформление содержания интервью с родственниками и представление его в классе.

#### Равнение на олимпийцев

Познавательная экскурсия. Поиск информации о знаменитых спортсменах Омского региона, о спортивных традициях Омской области, понимание значения достижений спортсменов для прославления Родины. Творческое оформление информации (фото, краткая биография, достижения). Формулирование выводов.

## Спортландия для всех

Спортивный праздник. Проводится для подведения итогов реализации программы. Обсуждение сценария праздника. Формирование группы для подготовки праздника, распределение обязанностей каждой группе, обсуждение этапов подготовки, подготовка и оформление площадки для проведения праздника, подготовка инвентаря, музыкального сопровождения, показательных выступлений, формирование команды, выбор капитанов команд.

### Футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи

Знакомство с игрой, экипировкой и правилами игры в мини-футбол. Индивидуальные упражнения и действия с мячом.

Разучивание комплексов ОРУ с мячом. Работа в парах. Пас мяча партнёру, остановка мяча. Остановка мяча после перемещения. Закрепление умений владения техникой игры «Мини-футбол» в подвижных и спортивных играх: «Пинай – остановлю», «Не давай мяч водящему»

Стойка и перемещения в баскетболе, подброс и ловля с поворотами и хлопками. Броски и ловля на заданное расстояние. Подвижные игры. «Попади в кольцо», «Бросай – поймаю».

Виды передач мяча. Основные правила игры в баскетбол. Объяснение, почему получилось или не получилось выполнить качественно задание. Подвижные игры. «Бросай – поймаю», «Мяч капитану», «Эстафета баскетболиста».

Броски по кольцу, до попадания. Ведение мяча с передачами в парах. Подвижные игры. «Не попал - садись». Двусторонняя игра в баскетбол.

Демонстрация ОРУ с мячом партнёру, оценивание и аргументирование своей оценки. Спортивная игра: «Мини-баскетбол».

Демонстрация ОРУ с мячом партнёру, оценивание и аргументирование своей оценки. Эстафеты с передачей, ведением и броском по кольцу.

Спортивная игра: «Мини-баскетбол», «Линейный баскетбол».

Выполнение заданий в ходьбе и беге, с ловлей и передачей мяча разучивание комплекса ОРУ с волейбольным мячом. Выполнение индивидуальных заданий: подброс и передача мяча сверху над собой. Основные правила игры в волейбол. Игра «Пионербол», «Американка»

Основные правила игры в волейбол.

Спортивная игра: «Картошка», «Мини-волейбол». Верхняя прямая подача. Нападающий удар и блок.

Основные правила игры в баскетбол. Объяснение, почему получилось или не получилось выполнить качественно задание. Подвижные игры. «Бросай – поймаю», «Мяч капитану», «Эстафета баскетболиста».

Эстафеты с передачей, ведением и броском по кольцу.

Выполнение упражнений в парах: передача мяча друг другу, с отскоком от пола, различные виды бросков и приёмов. Эстафеты с передачей, ведением и броском по кольцу.

Спортивная игра: «Линейный баскетбол».



Жонглёры. Сюжетно-ролевая игра «В цирке». Индивидуальные задания: мяч с руки на руку, подбросить-поймать, мяч из правой руки подбросить, мяч из левой руки переложить в правую; подбросить мяч двумя руками и поймать. Меткий стрелок.

Сюжетно-ролевая игра. Объяснение сюжета игры. Игра «Точно в цель», «Охотники и утки», «Бить-бежать». Правила игры в лапту, экипировка, инвентарь. Игра «Лапта»

Спортландия для всех. Спортивный праздник.

**Тематическое планирование**  
**«Сильные, смелые, ловкие» (5 класс)**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Форма организации внеурочной деятельности
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Познакомимся с мячом. Введение в предмет. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.	1				Игра-путешествие
2	Веселый мяч	1				Практическое занятие
3	Дружный мяч	1				Практическое занятие
4	Жонглеры	1				Сюжетно-ролевая игра
5	Летающие мячи	1				Практическое занятие
6	Меткий стрелок	1				Сюжетно-ролевая игра
7	Мой любимый мяч	1				Соревнование
8	Затейники	1				Практическое занятие
9	Равнение на олимпийцев	1				Беседа
10	Спортландия для всех	1				Спортивный праздник
11	Футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи	1				Практическое занятие
12	Знакомство с игрой, экипировкой и правилами игры в мини-футбол. Индивидуальные упражнения и действия с	1				Разучивание индивидуальных действий и технических

	мячом.					приёмов игры.
13	Разучивание комплексов ОРУ с мячом. Работа в парах. Пас мяча партнёру, остановка мяча. Остановка мяча после перемещения. Закрепление умений владения техникой игры «Мини-футбол» в подвижных и спортивных играх: «Пинай – остановлю», «Не давай мяч водящему»	1				Закрепление умений владения техникой игры «Мини-футбол» в подвижных и спортивных играх: «Пинай – остановлю», «Не давай мяч водящему»
14	Стойка и перемещения в баскетболе, подброс и ловля с поворотами и хлопками. Броски и ловля на заданное расстояние. Подвижные игры. «Попади в кольцо», «Бросай – поймаю».	1				Выполнение заданий в ходьбе и беге, разучивание комплекса ОРУ с большим мячом.
15	Виды передач мяча. Основные правила игры в баскетбол. Объяснение, почему получилось или не получилось выполнить качественно задание. Подвижные игры. «Бросай – поймаю», «Мяч капитану», «Эстафета баскетболиста».	1				Выполнение заданий в ходьбе и беге, с ловлей и передачей мяча разучивание комплекса ОРУ с большим мячом. Выполнение индивидуальных заданий: бросок и ловля у стены с поворотами и хлопками.
16	Броски по кольцу, до попадания. Ведение мяча с передачами в парах. Подвижные игры. «Не попал - садись». Двусторонняя игра в баскетбол	1				Выполнение заданий в ходьбе и беге, закрепление комплекса ОРУ с большим мячом. Выполнение индивидуальных заданий: ведения мяча на месте и в движении.
17	Демонстрация ОРУ с мячом партнёру, оценивание и аргументирование своей	1				Выполнение упражнений в парах: передача мяча друг другу, с отскоком от пола, Бросок из-за

	оценки. Спортивная игра: «Мини-баскетбол».					спины, различные виды приёма.
18	Демонстрация ОРУ с мячом партнёру, оценивание и аргументирование своей оценки. Эстафеты с передачей, ведением и броском по кольцу. Спортивная игра: «Мини-баскетбол».	1				Выполнение упражнений в парах: передача мяча друг другу, с отскоком от пола, Бросок из-за спины, различные виды приёма
19	Спортивная игра: «Мини-баскетбол», «Линейный баскетбол».	1				Выполнение упражнений в парах: передача мяча друг другу, с отскоком от пола, ведение и бросок по кольцу.
20	Выполнение заданий в ходьбе и беге, с ловлей и передачей мяча разучивание комплекса ОРУ с волейбольным мячом. Выполнение индивидуальных заданий: подброс и передача мяча сверху над собой.	1				Выполнение индивидуальных заданий: подброс и передача мяча сверху над собой. Способы приёма и передач мяча.
21	Основные правила игры в волейбол. Игра «Пионербол», «Американка»	1				Выполнение индивидуальных заданий: подброс и передача мяча сверху над собой, приём мяча снизу. Способы приёма и передач мяча. Поддача мяча снизу.
22	Основные правила игры в волейбол. Игра «Пионербол», «Американка» Обучение игре в волейбол на пол площадки.	1				Выполнение заданий в ходьбе и беге, с ловлей и передачей мяча. Выполнение индивидуальных заданий: подброс и передача мяча сверху над собой, приём мяча снизу

						(игра со стенкой).
23	Спортивная игра: «Картошка», «Мини-волейбол»,	1				Выполнение упражнений в парах: приём и передача мяча с верху и с низу. Нижняя подача мяч.
24	Спортивная игра: «Картошка», «Мини-волейбол» на пол площадки	1				Выполнение упражнений в парах: приём и передача мяча с верху и с низу через сетку. Нижняя подача мяча. Обучение игре в пас, через игрока № 3.
25	Верхняя прямая подача. Нападающий удар и блок.  Спортивная игра: «Волейбол»	1				Выполнение упражнений в парах: приём и передача мяча с верху и с низу через сетку.
26	Основные правила игры в баскетбол. Объяснение, почему получилось или не получилось выполнить качественно задание. Подвижные игры. «Бросай – поймаю», «Мяч капитану», «Эстафета баскетболиста».	1				Выполнение заданий в ходьбе и беге, с ловлей и передачей мяча разучивание комплекса ОРУ с большим мячом. Выполнение индивидуальных заданий: бросок и ловля у стены с поворотами и хлопками. Виды передач мяча.
27	Подвижные игры. «Бросай – поймаю», «Мяч капитану», «Эстафета баскетболиста».	1				Выполнение индивидуальных заданий: бросок и ловля у стены с поворотами и хлопками. Виды передач мяча.
28	Эстафеты с передачей, ведением и броском по кольцу.	1				Выполнение индивидуальных заданий: бросок и ловля у стены с

						поворотами и хлопками.
29	Выполнение упражнений в парах: передача мяча друг другу, с отскоком от пола, различные виды бросков и приёмов. Эстафеты с передачей, ведением и броском по кольцу.	1				Выполнение заданий в ходьбе и беге, с ловлей и передачей мяча разучивание комплекса ОРУ с большим мячом.
30	Спортивная игра: «Линейный баскетбол».	1				Закрепление правил игры в баскетбол.
31	Жонглёры. Сюжетно-ролевая игра «В цирке». Индивидуальные задания: мяч с руки на руку, подбросить-поймать, мяч из правой руки подбросить, мяч из левой руки переложить в правую; подбросить мяч двумя руками и поймать.	1				Выполнения задания в парах, тройках. Групповое обсуждение циркового номера. Оценивание, высказывание суждений.
32	Меткий стрелок. Сюжетно-ролевая игра. Объяснение сюжета игры. Игра «Точно в цель», «Охотники и утки», «Бить-бежать»	1				Распределение ролей. Игровые действия. Коллективное освоение техники метания мяча в цель, на дальность, по движущимся целям.
33	Правила игры в лапту, экипировка, инвентарь. Игра «Лапта»	1				Выбор капитанов, деление на команды. Командные действия, удачи и поражения.
34	Спортландия для всех. Спортивный праздник.	1				Проводиться для подведения итогов реализации программы. Спортивные игры: «мини-футбол», «волейбол», «лапта».

**Тематическое планирование**  
**«Сильные, смелые, ловкие» (6 класс)**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Форма организации внеурочной деятельности
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
<b>Баскетбол 13 часов</b>						
1	Правила по предупреждению травматизма на занятиях. Ведение мяча правой и левой рукой. Учебная игра в баскетбол.	1				Разучивание индивидуальных действий и технических приёмов игры.
2	Ведение мяча с изменением направления, приставным шагом. Передача двумя руками из-за головы. Бросок одной рукой в прыжке. Учебная игра в баскетбол.	1				Разучивание индивидуальных действий и технических приёмов игры.
3	Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок. Учебная игра в баскетбол.	1				Разучивание индивидуальных действий и технических приёмов игры.
4	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра в баскетбол.	1				Разучивание индивидуальных действий и технических приёмов игры.
5	Ведение с переводом мяча за спиной. Бросок одной рукой от головы. Учебная игра в баскетбол.	1				Разучивание индивидуальных действий и технических приёмов игры.
6	Ведение мяча с обводкой. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Зонная защита.	1				Разучивание индивидуальных действий и технических приёмов игры.

7	Ловля высоко летящих мячей в прыжке. Зонная защита. Учебная игра в баскетбол.	1				Разучивание индивидуальных действий и технических приёмов игры.
8	Передача мяча с отскоком от пола . Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол.	1				Разучивание индивидуальных действий и технических приёмов игры.
9	Передача одной рукой из-за спины. Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол.	1				Разучивание индивидуальных действий и технических приёмов игры.
10	Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты.	1				Закрепление умений владения техникой в подвижных и спортивных играх.
11	Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты. Учебная игра в баскетбол.	1				Закрепление умений владения техникой в подвижных и спортивных играх.
12	Ведение с разной высотой отскока. Позиционное нападение. Учебная игра в баскетбол.	1				Разучивание индивидуальных действий и технических приёмов игры.
13	Эстафеты с элементами баскетбола.	1				Закрепление умений владения техникой в игре баскетбол.
<b>Волейбол (13 часов)</b>						
14	Техника безопасности на занятиях волейболом. Верхняя передача над собой. Учебная игра в волейбол.	1				Разучивание индивидуальных действий и технических приёмов игры.
15	Приём мяча двумя руками снизу над собой. Верхняя передача в парах через сетку. Учебная игра в волейбол.	1				Разучивание индивидуальных действий и технических приёмов игры.
16	Приём мяча двумя руками снизу после подачи.	1				Разучивание индивидуальных



	Учебная игра.					действий и технических приёмов игры.
17	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Учебная игра.	1				Разучивание индивидуальных действий и технических приёмов игры.
18	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра.	1				Разучивание индивидуальных действий и технических приёмов игры.
19	Стойка и передвижения игроков. Учебная игра.	1				Разучивание индивидуальных действий и технических приёмов игры.
20	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Учебная игра.	1				Разучивание индивидуальных действий и технических приёмов игры.
21	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар.. Учебная игра.	1				Разучивание индивидуальных действий и технических приёмов игры.
22	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Учебная игра.	1				Разучивание индивидуальных действий и технических приёмов игры.
23	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Учебная игра.	1				Разучивание индивидуальных действий и технических приёмов игры.
24	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра.	1				Разучивание индивидуальных действий и технических приёмов игры.
25	Прямой нападающий удар из зоны 3. Индивидуальное	1				Разучивание индивидуальных

	блокирование и страховка блокирующих. Учебная игра.					действий и технических приёмов игры.
26	Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1				Разучивание индивидуальных действий и технических приёмов игры.
<b>Игры с мячом (8 часов)</b>						
27	Игра «Семь передач». Учебная игра.	1				Закрепление умений владения техникой в игре «Семь передач»..
28	Игра «Собачка». Учебная игра.	1				Закрепление умений владения техникой в игре «Собачка».
29	Спортивная игра: «Мини-футбол».	1				Закрепление умений владения техникой в игре «Мини-футбол».
30	Спортивная игра: «Лапта».	1				Закрепление умений владения техникой в игре «Лапта».
31	Спортивная игра: «Не давай мяч водящему»	1				Закрепление умений владения техникой в игре «Не давай мяч водящему»
32	Спортивная игра: «Пионербол	1				Закрепление умений владения техникой в игре «Пионербол».
33	Спортивный праздник.	1				Подведения итогов реализации программы.
34	Игра «Семь передач». Учебная игра.	1				Закрепление умений владения техникой в игре «Семь передач»..

Прошито, пронумеровано и  
скреплено печатью 18  
(двадцать) листов(а)

Директор Е.А. Комлева

