

КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН ПОСЕЛОК СОВХОЗНЫЙ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 6  
Имени кавалера ордена Красной звезды Андрея Леонидовича Доценко  
п.Совхозного Муниципального образования Славянский район

УТВЕРЖДАЮ:  
Решением педагогического  
совета от 28.08.2023г.  
Протокол №1  
Председатель:  
\_\_\_\_\_ Т.И.Скрипка

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности**

**«Смелые, ловкие, сильные»  
(спортивно-оздоровительное направление)**

Класс: **5-6 классы**

Уровень общего образования: **начальное общее образование**

Срок реализации программы – **2023/2024уч. г.**

Количество часов по учебному предмету: **1 час в неделю, 34 часа в год  
(10 класс)**

Учитель: **Чернышко Н.П.**

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, 2021 г.

## Пояснительная записка

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 часов (6 класс); режим занятий - 1 час в неделю (5 класс), 1 час в неделю (6 класс). Срок реализации программы — 1 год; наполняемость группы — 12 – 15 человек. Продолжительность занятия — 45 минут.

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: переключать 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 бабушкой (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— остановлю»,

«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, подбор 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: подбор 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.

## Календарно-тематическое планирование

### «Сильные, смелые, ловкие» (5 «А» , 5 «Б» класс)

№ п/п	Тема занятия	Форма организации внеурочной деятельности	Количество часов	Дата проведения	
				План	Факт.
1.	Познакомимся с мячом. Введение в предмет. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.	Игра-путешествие	1		
2.	Веселый мяч	Практическое занятие	1		
3.	Дружный мяч	Практическое занятие	1		
4.	Жонглеры	Сюжетно-ролевая игра	1		
5.	Летающие мячи	Практическое занятие	1		
6.	Меткий стрелок	Сюжетно-ролевая игра	1		
7.	Мой любимый мяч	Соревнование	1		
8.	Затейники	Практическое занятие	1		
9.	Равнение на олимпийцев	Беседа	1		
10.	Спортландия для всех	Спортивный праздник	1		
11.	Футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи	Практическое занятие	1		
12.	Знакомство с игрой, экипировкой и правилами игры в мини-футбол. Индивидуальные упражнения и действия с мячом.	Разучивание индивидуальных действий и технических приёмов игры.	1		
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	Закрепление умений владения техникой игры «Мини-футбол» в подвижных и спортивных играх: «Пинай – остановлю»,	1		

	водящему»	«Не давай мяч водящему»			
14.	Стойка и перемещения в баскетболе, подбор и ловля с поворотами и хлопками. Броски и ловля на заданное расстояние. Подвижные игры. «Попади в кольцо», «Бросай – поймаю».	Выполнение заданий в ходьбе и беге, разучивание комплекса ОРУ с большим мячом.	1		
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».	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.	1		
16.	Броски по кольцу, до попадания. Ведение мяча с передачами в парах. Подвижные игры. «Не попал - садись». Двусторонняя игра в баскетбол	Выполнение заданий в ходьбе и беге, закрепление комплекса ОРУ с большим мячом. Выполнение индивидуальных заданий: ведения мяча на месте и в движении.	1		
17.	Демонстрация ОРУ с мячом партнёру, оценивание и аргументирование своей оценки. Спортивная игра: «Мини-	Выполнение упражнений в парах: передача мяча друг другу, с	1		

	баскетбол».	отскоком от пола, Бросок из-за 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».	Выполнение упражнений в парах: передача мяча друг другу, с отскоком от пола, Бросок из-за спины, различные виды приёма	1		
19.	Спортивная игра: «Мини-баскетбол», «Линейный баскетбол».	Выполнение упражнений в парах: передача мяча друг другу, с отскоком от пола, ведение и бросок по кольцу.	1		
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.	Выполнение индивидуальных заданий: подброс и передача мяча сверху над собой. Способы приёма и передач мяча.	1		
21.	Основные правила игры в волейбол. Игра «Пионербол», «Американка»	Выполнение индивидуальных заданий: подброс и передача мяча сверху над собой, приём мяча снизу. Способы приёма и передач мяча. Поддача мяча снизу.	1		
22.	Основные правила игры в	Выполнение	1		

	волейбол. Игра «Пионербол», «Американка» Обучение игре в волейбол на пол площадки.	заданий в ходьбе и беге, с ловлей и передачей мяча. Выполнение индивидуальн ых заданий: подброс и передача мяча сверху над собой, приём мяча снизу (игра со стенкой).			
23.	Спортивная игра: «Картошка», «Мини- волейбол»,	Выполнение упражнений в парах: приём и передача мяча с верху и с низу. Нижняя подача мяч.	1		
24.	Спортивная игра: «Картошка», «Мини- волейбол» на пол площадки	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.	1		
25.	Верхняя прямая подача. Нападающий удар и блок. Спортивная игра: «Волейбол»	Выполнение упражнений в парах: приём и передача мяча с верху и с низу через сетку.	1		
26.	Основные правила игры в баскетбол. Объяснение, почему получилось или не получилось выполнить качественно задание.	Выполнение заданий в ходьбе и беге, с ловлей и передачей	1		

	Подвижные игры. «Бросай – поймаю», «Мяч капитану», «Эстафета баскетболиста».	мяча разучивание комплекса ОРУ с большим мячом. Выполнение индивидуальн ых заданий: бросок и ловля у стены с поворотами и хлопками. Виды передач мяча.			
27.	Подвижные игры. «Бросай – поймаю», «Мяч капитану», «Эстафета баскетболиста».	Выполнение индивидуальн ых заданий: бросок и ловля у стены с поворотами и хлопками. Виды передач мяча.	1		
28.	Эстафеты с передачей, ведением и броском по кольцу.	Выполнение индивидуальн ых заданий: бросок и ловля у стены с поворотами и хлопками.	1		
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.	Выполнение заданий в ходьбе и беге, с ловлей и передачей мяча разучивание комплекса ОРУ с большим мячом.	1		
30.	Спортивная игра: «Линейный баскетбол».	Закрепление правил игры в баскетбол.	1		
31.	Жонглёры. Сюжетно-ролевая игра «В цирке». Индивидуальные задания:	Выполнения задания в парах,	1		

	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.	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»	Распределение ролей. Игровые действия. Коллективное освоение техники метания мяча в цель, на дальность, по движущимся целям.	1		
33.	Правила игры в лапту, экипировка, инвентарь. Игра «Лапта»	Выбор капитанов, деление на команды. Командные действия, удачи и поражения.	1		
34.	Спортландия для всех. Спортивный праздник.	Проводиться для подведения итогов реализации программы. Спортивные игры: «мини-футбол», «волейбол», «лапта».	1		
	Итого: 34 часа.				

**«Сильные, смелые, ловкие» (6 «А» ;6 «Б» класс)**

№ п/п	Тема занятия	Форма организации внеурочной деятельности	Количество часов	Дата проведения	
				План.	Факт.
1.	Правила по предупреждению травматизма на занятиях. Ведение мяча правой и левой рукой. Учебная игра в баскетбол.	Разучивание индивидуальных действий и технических приёмов игры.	1		
2.	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра в баскетбол.	Разучивание индивидуальных действий и технических приёмов игры.	1		
3.	Ведение мяча с изменением направления, приставным шагом. Передача двумя руками из-за головы. Бросок одной рукой в прыжке. Учебная игра в баскетбол.	Разучивание индивидуальных действий и технических приёмов игры.	1		
4.	Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок. Учебная игра в баскетбол.	Разучивание индивидуальных действий и технических приёмов игры.	1		
5.	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра в баскетбол.	Разучивание индивидуальных действий и технических приёмов игры.	1		
6.	Ведение с переводом мяча за спиной. Бросок одной рукой от головы. Учебная игра в баскетбол.	Разучивание индивидуальных действий и технических приёмов игры.	1		
7.	Ведение мяча с обводкой. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Зонная защита.	Разучивание индивидуальных действий и технических приёмов игры.	1		
8.	Ловля высоко летящих мячей в прыжке. Зонная защита. Учебная игра в баскетбол.	Разучивание индивидуальных действий и технических приёмов игры.	1		
9.	Ловля высоко летящих мячей в	Разучивание	1		



	прыжке. Зонная защита. Учебная игра в баскетбол.	индивидуальных действий и технических приёмов игры.			
10.	Передача мяча с отскоком от пола . Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол.	Разучивание индивидуальных действий и технических приёмов игры.	1		
11.	Передача одной рукой из-за спины. Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол.	Разучивание индивидуальных действий и технических приёмов игры.	1		
12.	Броски после ведения с двух шагов. Прессинг. Учебная игра в баскетбол.	Разучивание индивидуальных действий и технических приёмов игры.	1		
13.	Броски в движении после передачи. Прессинг. Учебная игра в баскетбол.	Разучивание индивидуальных действий и технических приёмов игры.	1		
14.	Броски в движении после передачи. Прессинг. Учебная игра в баскетбол.	Разучивание индивидуальных действий и технических приёмов игры.	1		
15.	Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты.	Закрепление умений владения техникой в подвижных и спортивных играх.	1		
16.	Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты. Учебная игра в баскетбол.	Закрепление умений владения техникой в подвижных и спортивных играх.	1		
17.	Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты. Учебная игра в баскетбол.	Закрепление умений владения техникой в подвижных и спортивных играх.	1		
18.	Ведение с разной высотой отскока. Позиционное нападение. Учебная игра в баскетбол.	Разучивание индивидуальных действий и технических приёмов игры.	1		
19.	Совершенствование бросков с места, после ведения.	Разучивание индивидуальных	1		

	Нападение быстрым прорывом.	действий и технических приёмов игры.			
20.	Совершенствование бросков с места, после ведения. Нападение быстрым прорывом.	Разучивание индивидуальных действий и технических приёмов игры.	1		
21.	Круговая тренировка(5-6 станций)..Учебная игра в баскетбол.	Разучивание индивидуальных действий и технических приёмов игры.	1		
22.	Эстафеты с элементами баскетбола.	Закрепление умений владения техникой в игре баскетбол.	1		
23.	Соревнование. Итоговая игра.		1		
<b>Волейбол (11 часов)</b>					
24.	Техника безопасности на занятиях волейболом. Верхняя передача над собой. Учебная игра в волейбол.	Разучивание индивидуальных действий и технических приёмов игры.	1		
25.	Верхняя передача в парах через сетку. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	Разучивание индивидуальных действий и технических приёмов игры.	1		
26.	Приём мяча двумя руками снизу над собой. Верхняя передача в парах через сетку. Учебная игра в волейбол.	Разучивание индивидуальных действий и технических приёмов игры.	1		
27.	Верхняя прямая подача. Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол.	Разучивание индивидуальных действий и технических приёмов игры.	1		
28.	Приём мяча двумя руками снизу после подачи. Учебная игра.	Разучивание индивидуальных действий и технических приёмов игры.	1		
29.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Разучивание индивидуальных действий и технических приёмов игры.	1		

30.	Стойка и передвижения игроков. Учебная игра.	Разучивание индивидуальных действий и технических приёмов игры.	1		
31.	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Учебная игра.	Разучивание индивидуальных действий и технических приёмов игры.	1		
32.	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра.	Разучивание индивидуальных действий и технических приёмов игры.	1		
33.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Разучивание индивидуальных действий и технических приёмов игры.	1		
34.	Стойка и передвижения игроков. Учебная игра.	Разучивание индивидуальных действий и технических приёмов игры.	1		