МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Администрация Приморского района Санкт-Петербурга
ГБОУ СОШ №644 Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА Педагогическим советом Протокол № №18 от 10.06.2026 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор Петухова Т.В. Приказ №133 от 11.06. 2026 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса неурочной деятельности «Подвижные игры »
для обучающихся 5 – 6-х классов

Санкт-Петербург 2026

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности разработана на основании Основной образовательной программы основного общего образования ОУ и в соответствии со следующими нормативными актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ № 568 от 18.07.2022 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (зарегистрирован 17.08.2022 № 69675);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;
- Письмо Министерства просвещения РФ от 05.07.2022 г. № ТВ1290/03 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Информационно-методическим письмом об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования);
- Санитарные правила СП2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 2 июня 2026 года № 19 (далее – СП2.4.2.4283-26);
- Устав Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 644 Приморского района Санкт-Петербурга, утвержденного Распоряжением Комитета по образованию от 18.04.14 №128/1;
- Положение об организации внеурочной деятельности, принято Педагогическим советом ГБОУ № 644 Приморского района Санкт-Петербурга (протокол от 05.05.2022 № 11) утверждено приказом от 05.05.2022 № 119.

Рабочая программа может быть реализована в форме электронного обучения с применением дистанционных технологий.

Включение в программу обучающих компонентов способно обеспечить создание полноценной образовательной среды направленной на формирование функциональной грамотности и личностных результатов обучающихся.

Цель рабочей программы по курсу внеурочной деятельности «подвижные игры» укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков посредством подвижных игр с элементами волейбола и баскетбола.

Задачи:

- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- сформировать навыки в обучении технике и тактике спортивных игр;
- формирование развития физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха.

Содержание обучения

Раздел 1. Знания о физической культуре. Инструктаж по Т.Б. при занятиях волейболом. Организационно-методические требования во время проведения внеклассных часов. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Раздел 2. Подвижные игры с элементами волейбола. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча различным способом. Быстрый прорыв 2х1. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Штрафной бросок. Тактические действия в игре.

Раздел 3. Подвижные игры с элементами баскетбола. Правила игры. Тактические действия в игре. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); Нижняя и верхняя подачи. Тактические действия в игре.

Планируемые результаты основания программы

Личностные результаты:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

Предметные результаты:

– развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники спортивных игр с элементами баскетбола и волейбола;

– дальнейшее укрепление здоровья;

– гармоничное физическое развитие;

– повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств посредством спортивных игр;

– приобретение соревновательного и игрового опыта.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре.			
1	Инструктаж по Т.Б. на уроках физической культуры. Организационно-методические требования во время проведения внеклассных часов. Особенности занятий игровыми видами спорта.	1	
Раздел 2. Подвижные игры с элементами волейбола.			
2	Инструктаж по ТБ при занятиях волейболом. Передачи и ловля мяча в парах. Стойка волейболиста. Подача через волейбольную сетку. Разучивание правил игры «Мини-волейбол»	1	
3	Подача через волейбольную сетку. Передача мяча, подброшенного партнёром. Правила игры: «Мини-волейбол».	1	
4	Передачи у стены, в парах, в парах через сетку. Игра «Мини-волейбол».	1	
5	Разучивание правил игры Волейбол Учебная игра.	1	
6	Стойка игрока (исходное положение). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд Правила игры в «Мини-волейбол».	1	
7	Стойка игрока (исходное положение). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд Правила игры в «Мини-волейбол».	1	
8	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	

	Эстафеты с мячом. Учебная игра «Мини-волейбол».		
9	Совершенствование элементарных умений в работе с волейбольным мячом. Учебная игра «Мини-волейбол».	1	
10	Совершенствование элементарных умений в работе с волейбольным мячом. Учебная игра «Мини-волейбол».	1	
11	Совершенствование элементарных умений в работе с волейбольным мячом. Учебная игра «Мини-волейбол».	1	
12	Инструктаж по ТБ при занятиях волейболом. Передачи и ловля мяча в парах. Стойка волейболиста. Подача через волейбольную сетку. Разучивание правил игры «Мини-волейбол».	1	
13	Подача через волейбольную сетку. Передача мяча, подброшенного партнёром. Правила игры «Мини-волейбол».	1	
14	Передачи у стены, в парах, в парах через сетку. Игра «Мини-волейбол».	1	
15	Разучивание правил игры Волейбол Учебная игра.	1	
16	Стойка игрока (исходное положение). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд Правила игры в «Мини-волейбол».	1	
17	Стойка игрока (исходное положение). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд Правила игры в «Мини-волейбол».	1	
18	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Эстафеты с мячом. Учебная игра «Мини-волейбол».	1	
Раздел 3. Подвижные игры с элементами баскетбола.			
19	Инструктаж по Т.Б. при занятиях баскетболом. Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении. Эстафеты с передачей мяча.	1	
20	Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении. Эстафеты с передачей мяча.	1	
21	Ведение мяча на месте и в движении с высоким, средним и низким отскоком. Развитие координационных способностей. Эстафеты с ведением и передачей мяча.	1	
22	Ведение мяча на месте и в движении с высоким, средним и низким отскоком.	1	

	Развитие координационных способностей. Эстафеты с ведением и передачей мяча.		
23	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов.	1	
24	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1	
25	Закрепление держания, ловли, передачи, бросков и ведения мяча. Игра "Снайперы" Учебная игра «стритбол».	1	
26	Закрепление держания, ловли, передачи, бросков и ведения мяча. Игра "Снайперы" Учебная игра «стритбол».	1	
27	Закрепление держания, ловли, передачи, бросков и ведения мяча. Игра "Снайперы" Учебная игра «стритбол».	1	
28	Совершенствование тактических действий в защите и нападении, бросков. Учебная игра мини баскетбол.	1	
29	Совершенствование тактических действий в защите и нападении, бросков. Учебная игра мини баскетбол.	1	
30	Совершенствование тактических действий в защите и нападении, бросков. Учебная игра мини баскетбол.	1	
31	Закрепление держания, ловли, передачи, бросков и ведения мяча. Учебная игра.	1	
32	Закрепление держания, ловли, передачи, бросков и ведения мяча. Учебная игра.	1	
33	Закрепление держания, ловли, передачи, бросков и ведения мяча. Учебная игра.	1	
34	Резерв.	1	
Общее количество часов по программе:		34	

Поурочное планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Инструктаж по Т.Б. на уроках физической культуры. Организационно-методические требования во время проведения внеклассных часов. Особенности занятий игровыми видами спорта.	1
2	Инструктаж по ТБ при занятиях волейболом. Передачи и ловля мяча в парах. Стойка волейболиста. Подача через волейбольную сетку. Разучивание правил игры «Мини-волейбол»	1
3	Подача через волейбольную сетку. Передача мяча, подброшенного партнёром. Правила игры: «Мини-волейбол».	1
4	Передачи у стены, в парах, в парах через сетку. Игра «Мини-волейбол».	1
5	Разучивание правил игры Волейбол Учебная игра.	1
6	Стойка игрока (исходное положение). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд Правила игры в «Мини-волейбол».	1
7	Стойка игрока (исходное положение). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд Правила игры в «Мини-волейбол».	1
8	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Эстафеты с мячом. Учебная игра «Мини-волейбол».	1
9	Совершенствование элементарных умений в работе с волейбольным мячом. Учебная игра «Мини-волейбол».	1
10	Совершенствование элементарных умений в работе с волейбольным мячом. Учебная игра «Мини-волейбол».	1
11	Совершенствование элементарных умений в работе с волейбольным мячом. Учебная игра «Мини-волейбол».	1
12	Инструктаж по ТБ при занятиях волейболом. Передачи и ловля мяча в парах. Стойка волейболиста. Подача через волейбольную сетку. Разучивание правил игры «Мини-волейбол».	1
13	Подача через волейбольную сетку. Передача мяча, подброшенного партнёром. Правила игры «Мини-волейбол».	1
14	Передачи у стены, в парах, в парах через сетку. Игра «Мини-волейбол».	1
15	Разучивание правил игры Волейбол Учебная игра.	1
16	Стойка игрока (исходное положение). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд Правила игры в «Мини-волейбол».	1

17	Стойка игрока (исходное положение). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд Правила игры в «Мини-волейбол».	1
18	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Эстафеты с мячом. Учебная игра «Мини-волейбол».	1
19	Инструктаж по Т.Б. при занятиях баскетболом. Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении. Эстафеты с передачей мяча.	1
20	Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении. Эстафеты с передачей мяча.	1
21	Ведение мяча на месте и в движении с высоким, средним и низким отскоком. Развитие координационных способностей. Эстафеты с ведением и передачей мяча.	1
22	Ведение мяча на месте и в движении с высоким, средним и низким отскоком. Развитие координационных способностей. Эстафеты с ведением и передачей мяча.	1
23	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов.	1
24	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1
25	Закрепление держания, ловли, передачи, бросков и ведения мяча. Игра "Снайперы" Учебная игра «стритбол».	1
26	Закрепление держания, ловли, передачи, бросков и ведения мяча. Игра "Снайперы" Учебная игра «стритбол».	1
27	Закрепление держания, ловли, передачи, бросков и ведения мяча. Игра "Снайперы" Учебная игра «стритбол».	1
28	Совершенствование тактических действий в защите и нападении, бросков. Учебная игра мини баскетбол.	1
29	Совершенствование тактических действий в защите и нападении, бросков. Учебная игра мини баскетбол.	1
30	Совершенствование тактических действий в защите и нападении, бросков. Учебная игра мини баскетбол.	1
31	Закрепление держания, ловли, передачи, бросков и ведения мяча. Учебная игра.	1
32	Закрепление держания, ловли, передачи, бросков и ведения мяча. Учебная игра.	1
33	Закрепление держания, ловли, передачи, бросков и ведения мяча. Учебная игра.	1
34	Резерв.	1
Общее количество часов по программе:		34

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Материалы для ученика:

1. Физическая культура. 5-6 классы: учеб.для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение». 2-е изд.—М.: Просвещение, 2020.- 159 с.

Методические материалы для учителя:

1. Портных Ю.И.Спортивные игры. М., 2019г.
2. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 классы».
3. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 6 классы».
4. Л.Б.Кофман, Г.И.Погадаев, «Настольная книга учителя физической культуры», издательство «Физкультура и спорт», 2019 год;
5. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова, «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре» издательство «Просвещение», 2019г.;
6. Примерная программа по волейболу для детско-юношеских школ. - М. 2019г;
7. С.М.Зверев, «Типовые программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ», М., «Просвещение», 2018 год.
8. Журналы «Физическая культура в школе», «Народное образование»
9. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика,методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
10. Киселёв П.А. подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время. Методическое пособие/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва, Е.П. Киселёва. – М.: Планета, 2013.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 644 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Петухова Тамара Веноровна, Директор

18.11.26 16:17 (MSK)

Сертификат F993AED911CE6CEAADAB337AA162869B